بچّوں کی پرورش

دیباچہ

بچون کی پرورش

بلاشبہ عورتون کے لئے بچون کی پرورش کے ابتدائی اصول طب جاننے کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائین اون اصول کو نہ جانینگی وہ کسی طرح بچون کی عمدہ طور پر پرورش نہین کرسکتین اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اوسکے لئے کسی برہان ودلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہین۔ کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہین کریگا۔

اس مین شک نہین کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان مین تعلیم دیجاے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہوسکتی ہے اور عورتین جو بچون پر فطرتاً شفقت ومحبت کے مقابلہ مین کسی مشکل وتکلیف اور محنت کی پروا نہین کرتین اونکو شوق کے ساتھ پڑھینگی۔ اسکے علاوہ اونکا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت وزدن ہے

ملک جرمنی مین تو عورتون نے جو کامیابی اس فن مین حاصل کی ہو اوس سے
صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتین اس فن کے لئے قدرتی
طور پر موزونیت رکھتی ہین -

ابھی چند ہی دن گذرے ہین کہ مین نے ایک اخبار مین ہندوستان
ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اوس مین یہ
دیکھا ہے کہ عورتون نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردون کے
مقابلہ مین عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے -

علاوہ برین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے
ثابت ہوا ہے کہ عورتون مین اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود ہے
بین ماسوا یورپین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتون سے بھی واقف
ہون جو اس فن مین اچھی دستگاہ رکھتی ہین اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے
کہ بچون کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹرون کو مستثنیٰ کر کے بمقابلہ
مردون کے عورتین بہت اچھی کرتی ہین ، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا
نہین ہوسکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہین کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنین
ان ضرور ی مضامین سے بالکل نابلد ہین اور مسلمان عورتون پر ہی کیا منحصر ہے
ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنون کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہین ،
یورپ مین ہزار ہا کتابین ماؤن کی رہنمائی کے لئے بچون کی پرورش کے اصول پر

تصنیف ہو چکی ہین اور روزانہ ہوتی رہتی ہین - اور وہ ایسی ہوتی ہین جنکو ہر ایک تعلیم یافتہ پردہ مین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اُٹھا سکتی ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑون معزز اور شریف عورتون کے مقابلہ مین ، مین نے ایک معمولی انگلو انڈین عورت کو ہی نہین بلکہ دیسی عیسائی عورتون کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچون کی پرورش کے اصول مین ماہر دیکھا ہے -

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عہدہ دارونکی بیویون سے جن کو ہر قسم کی آسانیان میسر ہین خانہ داری ، تربیت اولاد اور بچون کی پرورش مین قابل و لایق ہے - اور اسکی اصل وجہ وہ ہی تعلیم اور ایسی کتابون کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتون کو پیش نظر رکھکر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہین مگر ہمارے ملک و قوم مین نہ شوق و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس - اور اسی لئے اگر کچھ پڑھی لکھی عورتین ایسی کتابون کا مطالعہ کرنا چاہین تو وہ مہیا نہین ہو سکتین -

مین نے اون تاسف آمیز حالتون کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچونکی پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکی وجہ سے پیش آتی رہتی ہین - مجھے اون نتائج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتون سے پیدا ہوتے رہتے ہین - مین نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ہے اور مین ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک واقفیت رکھتی ہون ان ہی وجوہ سے مین نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کردئے ہین ۔ جن مین سے پہلا رسالہ موسوم بہ "تندرستی" طبع ہوچکا ہے ۔ اور اب یہ دوسرا رسالہ "بچون کی پرورش" کے نام سے شایع ہورہا ہے ۔ یہ رسالے ایسے نہین ہین کہ جو مکمل کہے جانے کے قابل ہون تاہم مین امید کرتی ہون کہ ماؤن کو اصول حفظان صحت کی واقفیت اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچون کی پرورش مین پیش آتے ہین ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہون گے ۔

یہ کتاب چند انگریزی کتابون کے ترجمون کا ایک مجموعہ ہے جس مین جابجا مین نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتین اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہوجائین لیکن مین یہ تاکید کرون گی کہ ہمیشہ بچون کی علالت کی حالت مین ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخون پر عمل نہ کرنا چاہئے ۔ اور مین نے اس ہدایت کو جابجا اس کتاب مین بھی تحریر کردیا ہے ۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل بچہ کا نہلانا دُھلانا، ملبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہین معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت ہوگی، سب سے اول پُرانا گودڑ کاربولک صابون سے دھوکر اور صاف کر کے رکھنا چاہئے یہ اکثر کامون مین آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ single bed ہونا چاہئے جسپر سخت گدا اور اُسپر ایک سفید چادر بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو۔ سرہانے ایک تکیہ ایک گاو تکیہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لنبا کرتا جو گلے سے پاؤن تک ہو۔ کمرے مین ایک الگنی ایک الماری کپڑون کے واسطے ہو دو مونڈھے یا کرسیان بیٹھنے کے لئے رکھی جائین ململ کی چار پٹیان، ایک دو کساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چھ رومال مونہہ پونچھنے کے لئے رکھنے چاہئین
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے ان چیزون کے علاوہ
ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہئے چار چھ
پرانے چیتھڑے بھی ہونے چاہئین لیکن سب صاف ستھرے
ہون اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہین کہ زچہ جلد بدل سکے
بچہ کے لئے باسکٹ Basket بھی تیار کرنی چاہئے ایک بکس اُمنٹنیس پوڈر
Violet face powder ایک بوتل بورک لوشن Boric lotion کی کم سے کم
یہ لوشن ۲۰ گرین یعنی ۱۰ رتی بورک ایسڈ ۱ اونس پانی مین ملا کر تیار کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ مین ویسلین
ایک بوتل روغن زیتون نصف پائنٹ والی تین بچہ آزار لیا صابون Castinolia soap ایک بکس
سیفٹی پن بڑی اور درمیانی، شربتی یا ڈھاکے کے ململ کے مہین رومال بھی ہون چھ چادرین
مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہون بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے
پرانے سفید فلالین کے جو ایک ایک وار مربع ہون ایک بچہ کے لپیٹنے کو
دوسرا نہلانے کے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو
مناسب ہے۔ ایک غسل کا تھرمامیٹر بچہ کا ایک پورا جوڑا ایک روئی بنیان گھر کا بنا ہوا
ململ کی ایک چھوٹی تہ پوشی ململ کا ایک ٹکڑا بچہ کے لپیٹنے کیواسطے رکھنا چاہئے اگر
سردی کا زمانہ ہو تو فلالین کا کرتہ جو وایلا سے بنایا گیا ہو ایک گول سلی ہوئی ٹوپی
ایک کنٹوپ، ایک لب گیری، ایک جوڑ موزہ، شہد کی ایک شیشی ایک شال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی بھی تیار رہین۔

بچہ کا بچھونا وغیرہ | ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچھونا مع پلنگ ۔ ایک توشک دلائی تین تکیے لحاف چھ نہالچہ بارہ پوتڑے پرانی کپڑے کی جو مرکیوری لوشن سے تر کر کے خشک کر رکھے گئے ہوں دو کمبل جو بچوں کیلئے خصوصی طور پر بنائے جاتے ہین ایک ٹب بچہ کا اسفنج ایک بکس پوڈر پف Powder puff خالص تلی کا تیل، دو تولہ روغن بادام ایک شیشی ایک چھوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلاپچی، اوگالدان، انگیٹھی، ایک ٹاپہ چار ٹرکش تواں، ایک کیتلی۔ ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا توشک خانہ | ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ پہننے کرتے ۱۲ بنیان ۶ پائجامہ ۱۲ صدری ۶ لب گیری ۱۲ ٹوپ ۳ موزہ ۶ ٹوپیان ۱۲ بچہ کا توشہ خانہ ہے۔

بچہ کے لئے پوتڑے بھی ضروری چیز ہین جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئیں۔ یہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہین اور ان کے اوپر مربع شکل کے ٹرکی تولیوں کے بڑے ٹکڑے ہوں۔ عمدہ قسم کی رومالیاں گگی کپڑے کے مثلث نما ٹکرے کی ہوتی ہین اس کپڑے مین اون کا جزو رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہ کپڑا قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہین ہو سکتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہونیکے ساتھ ہی آنکھوں اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش

فوراً صاف کردینا چاہئے، اگر نوزائید، بچہ کی آنکھ فوراً میل سے صاف
نہ کی جاوےگی تو ہمیشہ خراب رہیگی۔
سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا
نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلالین یا کسی سوتی پارچہ مین اوسکو
لپیٹ دیا جاوے اور موسم سرما مین چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے مین
لپیٹ کر بستر مین رکھکر بچہ کو آرام سے سونے دیا جاوے، کپڑا سخت یا دبانے ہا
یا گڑنے چبھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلے سرد ہو کر خوب خشک کرلینا چاہیے تاکہ نرم ہو جاوے
روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اوسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر نئی دنیا
سے جسمین اوسنے قدم کہا ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد اثر قبول
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے مین اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت
رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کیجاے تو وہ نیلا اور سرد پڑجاتا ہے
ہونٹ کانپنے لگتے ہین اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔
اوسکے گہوارہ مین صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہون بلکہ دونون جانب
تکینیان یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہون تاکہ اوسکی کمر کو آرام پہونچے اگر جلد کر جاڑا ہون
تو گہوارہ مین گرم پانی کی بوتل رکھی جاے لیکن اوسکو کمبل مین لپیے احتیاط سے
لپیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہو اوڑھانیوالی
چیزون کو اسطرح ترتیب دیا جاوے کہ بچہ کا منہ نہ ڈہکنے پاے کیونکہ گہوارہ مین

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہئے
جب بچہ سوا دیکھے تو وایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ
اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات
بچہ کا سر لانبا اور اوربد ہیئت ہو جاتا ہے، یا کھوپڑی کا بالائی حصہ ملائم
ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہین اور اوس کے
سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دین تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے
جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جاے تو ایک طرف کا چہرہ چند
روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے
بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہئے کہ زبان اولٹ تو نہین گئی ہے، یا تالو بیٹھا ہوا
تو نہین ہے اگر یہ شکایات ہین تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودہ گھونٹ
لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھاے جائین بعض نوزائیدہ
بچون کی چھاتیون پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودہ نکلتا ہوا
معلوم ہوتا ہے ایسی حالت مین اونکو چھونا نہ چاہئے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی
مالش اور بورک لوشن Boric lotion یا پلٹس کی بندش (ڈریسنگ) ۲۴ گھنٹہ تک
کرنا چاہئے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پاےخانہ کا مقام نہین ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو
بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اوسکی اطلاع کرنی چاہئے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھکر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہین ہے یہ بات بچہ کی نشو و نما سے البتہ معلوم ہوسکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلنار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہین ناخن کچھ پورون سے باہر نکلے ہوے آنکھین صاف شفاف تارہ سی تپلیان صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودھ خوب پیتا ہے ہاتھ پاون خوب مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنون کے پیدا ہونیکے اوسقدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہین ہوتے جسقدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھ اور پہلے پیدا ہو گیا ہو۔

۴۰ ہفتہ یا ۲۸۰ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنے سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہین وہ اکثر زندہ رہتے ہین، لیکن ایسے بچے جو ساتوین مہینہ کے آخر یا آٹھوین مہینہ مین پیدا ہوتے ہین تو اونمین زندہ رہنے کی علامتین نہین پائی جاتین مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے آنکھین چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہین سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی ہڈیان بہت پتلی ہوتی ہین مان کا دودھ بچہ عموماً ہضم نہین کرسکتا اور اوسکے اعصاب کمزور ہوتے ہین اور اونمین بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتوین مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہین اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اوسی کے ساتھہ ایسی مثالین بھی موجود ہین کہ چھبیسوین ہفتہ مین بچے پیدا ہوے ہین اور زندہ رہکر اپنی عمر طبعی کو پہونچے ہین اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت مین نا امید ہوکر تنفس وغیرہ جاری کرنیکے اچھے اور معقول طریقون کو کام مین لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے نوزائیدہ بچون کے رکھہ رکھاؤ مین تین باتون کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکسان پہونچائی چاہئے۔

(۲) جہانتک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولایا جاوے۔

(۳) دودہ جلد جلد اور تھوڑی مقدار مین پلایا جاے قبل از وقت ولادت مین جسوقت بچہ پیدا ہو فوراً اوسکو گرم کپڑے مین لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کمبل اوڑھا دینا چاہئے جب تک نال مین نبض کی حرکت بند نہ ہو جاے اوسوقت تک نال کو باندہنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کمل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کرکے اور کسی کپڑے مین لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکہنے کے لئے بستر مین گرم بوتل بھی رکھدینی چاہئے۔

گرمی پہونچانے کا آلہ جو عامتہ استعمال کیا جاتا ہے زیادہ آسان نہین ہے لیکن دو غسل کے ٹب کو ملاکر ایک آسان آلہ بنایا جاسکتا ہے، چھوٹے ٹب مین ہر طرف

روئی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے، اور یہ ٹب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے ٹب مین آجاے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہوا رکھنا چاہئے اور دونون ٹبون کے درمیان قریب چھ انچ کا فاصلہ رکھا جاے، ان دونون ٹبون کو کمبل سے ڈہانک دیا جاے اور اندرونی ٹب مین ایک تھرمامیٹر بھی رکھدیا جاے جسکو سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے، ایسے بچون کو فوراً دودہ پلانا چاہئے کیونکہ ادنمین قوت بہت کم ہوتی ہے اور شل پورے دنون کے بچون کے ادن مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کرسکین اول چوبیس گھنٹہ مین ہر ڈیڑہ ڈیڑہ گھنٹہ کے بعد آش جو (بارلی واٹر) اور گاے کا دودہ ہم وزن پلانا چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفیدی[1] بارلی واٹر مین پھینٹکر اوسوقت تک پلائی جاے جب تک کہ ان کے دودہ نہ اتر آئے تیسرے دن بھی یہی غذا دیجاے اور ماں کے دودہ مین نصف قطرہ پانی ملاکر دو دو گھنٹہ کے بعد دودہ چمچہ پلایا جاے - دن مین دو بار بچے کو اوٹھا کر اوسکا بستر صاف کردینا اور اوڑہا کر جلدی اسے روغن زیتون کی مالش کردینا چاہئے -

ان تمابیرت بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہے اور چونکہ بچہ کی جلد پتلی ہوتی ہے اسلئے روغن کو جلد جذب کرلیتی ہے ایسے بچون کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت ہوتی ہے جب بچہ مین دودہ چوس لینے کے آثار معلوم ہون تو چار چار گھنٹہ کے بعد پستان سے دودہ پلانا چاہئے لیکن بارلی واٹر کے دو چمچے درمیان مین

[1] نوٹ انڈے کی سپیدی سے مستی ...ے ہے جس طور پر دو رعایت کرلیا جاے

برابر دینی چاہئین، ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف[1] مین مبتلا ہوکر راہی ملک عدم ہو جاتے ہین، لہذا بچون کی ہوشیاری کے ساتھہ نگہداشت کرنی چاہئے۔

اگر کسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جاے اور تنفس بند ہو جاے تو بغیر فلالین یا چادر اتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کر کے ملنا چاہئے اور کپڑے مین پھر لپیٹ دینا چاہئے، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کے لئے جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جاے جس کا پاکٹ قریب ثلث کے سامنے کی طرف ہو اور اوس جزدان کے پاکٹ نما حصہ مین ایک ملائم روئی کا گدا رکھا جاے، بچہ کو فلالین اور سوتی پارچہ مین لپیٹ کر اوس پاکٹ مین لٹا دیا جاے اور اس طرح رکھکر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری جگہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غندق مین رکھدینا چاہئے یعنے ایک لنبے چوڑے کپڑے کا سنبوسہ بنا کر اور بچہ کو سیدھا کر کے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جاے صرف منہ کھلا رہے اسطرح بچے بار بار ہلانے ڈُلانے سے محفوظ رہتے ہین اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونون جانب کے فیتہ سے بچہ کے جسم کو باندھ دینا چاہئے۔

---

[1] جسم کا ٹھنڈا ہونا۔

پورے دنون کے بچے کا غسل

بچہ کے سوا گھنٹے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہئے وہ اس طریقہ سے کہ دایہ کو انگیٹھی کے قریب اپنی گود مین بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہئے، ایک برتن مین روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھ دینا چاہئے اور سب سے اول سر اور بعد اس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جائے اگر جاڑے کا موسم ہو تو کمل اڑھا کر تیل لگایا جائے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جائے اوسکے ساتھ ایک چکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چکنا مادہ جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ دینے مین کوئی نقصان نہین ہوتا۔

بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہئے تمام اعضا و جسم کے حصون مین صفائی اور مالش کا لحاظ ضرور رکھنا چاہئے۔ اب بچہ اپنی چھوٹی سی پوشاک پہننے کیلئے تیار ہو جاتا ہو لیکن قبل لباس پہنانیکے اوس کے پاخانہ کے مقام پر ویزلین کریم Vinolianum یا لینولائن Lanoline لگا دینا چاہئے۔ یہ پہلی اجابت جو بھورے رنگ کی ہوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف نہین ہوتی نوزائیدہ بچون کے لئے ولادت کے بعد دو تین روز تک روزانہ تیل کی مالش بہت مفید ہے۔ بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ

اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا سمجھتے ہین لیکن اسپنج بہت احتیاط سے
کرنا چاہیئے اور اوسکو پہلے گرم پانی سے دُہوکر خوب نچوڑ لیا جاے ، نال پر پانی
نہ پڑنے پاے ورنہ اسمین مواد آجانے اور اوسکے پھول جانے کا اندیشہ ہوتا ہے
بچہ کے نہلانے وقت اسکی ناف یا نلے کی احتیاط ضروری ہے ۔ دایہ کو لازم ہے
کہ ململ یا بورک لنٹ Boric lint کی گدی سے نلے کو نہلانے وقت باندھدے اور جسوقت
تک کپڑا اچھے ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندہ دیا جایا کرے تاکہ کپڑا اپنی جگہہ پر قائم
رہے پانی نلے مین ہرگز نہ لگنا چاہیئے ، بلکہ جب تک نلا خشک ہوکر خودبخود نہ گرجاے
بچہ کو غسل کے ٹب مین نہ ڈبویا جاے ، اس طریقہ سے جسم کو اسپنج سے صاف
کیا جاے لیکن پہلے روز کا غسل کچھ نقصان نہین دیتا اسلئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے
پانچ سے گیارہ دن کے عرصہ مین نلا از خود گرجاتا ہے اس کو ہاتھ سے جدا کرنے کی
کوشش ہرگز نہ کی جاے ، اگر پورا غسل دینا ہو تو کمرہ کا ٹمپریچر کم از کم ۸۰ درجہ کا
ہونا چاہیئے اور پوری احتیاط کرنی چاہیئے کہ بچے کو سردی نہ پہونچے خالی پانی
یا دودہ اور پانی جس سے غسل دیا جاے اوسکا ٹمپریچر ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہیئے ۔
دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھکر اوسپر بچہ کو لٹانا چاہیئے تیل کی
مالش کے بعد بچہ کو تولیہ مین لپٹا ہوا ٹب مین اتار کر ایک ہاتھ سے اوس کے
سارے جسم کو ملا جاے اور دوسرے ہاتھ سے بچہ کے سر کو اس طرح
پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا رہے ٹب مین اُتارنے کے قبل بچہ کے

جسم پر بجاے صابون کے انڈے کی سفیدی بھی ملی جاسکتی ہے - لیکن اگر
پانی مین دودہ ملا ہوا ہے تو اسکی ضرورت نہین ہے ٹب سیسہ کی چادر کا ہو تو بہتر ہے
اگر ٹب نہ ملے تو اوسکی جگہ لکڑی یا مٹی کی ناندہ استعمال کی جاسکتی ہے لیکن
جو برتن بھی کہ استعمال کیا جاے اوسکو پہلے خوب گرم پانی سے ملکر صاف کر لینا
لازم ہے - انڈے کی سفیدی دہو جانے پر بچہ کا منہ نیچے کی طرف کرکے گرم تولیہ
اوڑہاے ہوے گود مین اوٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو
خشک کر لیا جاے ، بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اسلئے بہت آہستہ آہستہ
خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے پونچہنا چاہئے ، تولیہ دبیز ہو
ہو یا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ فوراً پانی جذب کرسکے جسم پر تولیہ
رگڑا نہ جاے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جاے ، سر اور
جوڑکی جگہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے ، ناف کو بہت غور کے ساتھ خشک کرین
اگر ذرا بھی نمی رہیگی تو اوسکے سڑنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے
خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی
دوکانون پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کاشغری چھڑک دینا چاہئے - وائلٹ
پوڈر بھی Violet powder جو اکثر دوکانون پر ملتا ہی اوسمین کھریا اور دیگر اجزا کی
آمیزش ہوتی ہے زنک آکسیڈ zinc oxide بورک ایسڈ Boric acid اور
اسٹارچ پوڈر Starch ہر سہ اجزا مساوی الوزن ملا کر عمدہ اور نفیس پوڈر مکان پر تیار کیا جاسکتا ہے

گرمی کے موسم میں یہ پوڈر خاصکر بہت مفید ہوتا ہے الیان نہین ہوتے باتین،
پانی اور صابون کا غسل بچونکو تب رنج دینا چاہئے، پہلے اور دوسری ہفتہ مین
روغن کی مالش اور پانی مین دودھ ملا کر غسل کرنے سے بچہ کو بہت آرام ملتا ہر
جسکا بدیہی ثبوت یہ ہر کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعدازان بچہ کو
رانون پر لیکر اسپنج کیا جاسے اور آخر مین پورا غسل دیا جاسے

کمزور بچون کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئے بلکہ دودہ مین پانی ملا کر ایک ایک
عضو کو فرداً فرداً جلد دہو دینا چاہئے اور روغن زیتون مل کر فوراً کمل یا کوئی
دوسرا گرم کپڑا اوڑہا دینا چاہئے تاکہ ہوا نہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا
چاہئے کہ کمبل سے بچہ کا منہ اس طرح نہ ڈہکا جائے کہ تنفس مین دقت ہو۔ دودہ
پلانیکے بعد بچون کو غسل نہین دینا چاہئے، اور نہ فوراً گمرسے باہر ہوا مین لانا چاہئے
غسل کے بعد دودہ پلانا اور دیر تک سوتے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے

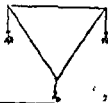
ہمارے ملک کے پانی مین معدنی اجزا بہت ہوتے ہین چنانچہ بچہ کی جلد پر
خشکی اور خراش پیدا کرتے ہین پانی کی سختی دور کرنے اور اوسکو ملائم کرنے کی
ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچہ اوٹ میل کسی ململ کی تہیلی مین رکھوا در کھولتا ہوا پانی
وسپر ڈالو اور ایک گھنٹہ تک پوٹلی پانی مین رہنے دو پہر تہیلی کو دبا کر نچوڑ لو اور
دٹ میل Oatmeal کے پانی کو غسل کر پانی مین لاؤ اوسکی آمیزش کی وجہ سے
پانی غسل کے لائق ہو جاتا ہے اور کوئی حرج نہین کرتا

نہلانے کا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کر لیا جاے ورنہ بہت ٹھنڈا پانی زیادہ نقصان کریگا اور زیادہ گرم پانی جسم کو جلا دیگا اسلئے مناسب یہ ہے کہ پانی کی حرارت ۲، درجہ کی ہو ۔ حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی چیز ہے، لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کر لینا چاہئے، اگر پانی کی گرمی سے تکلیف پہونچے تو زیادہ گرم سمجھنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور تکلیف نہ پہونچے تو حرارت کافی اور ٹھیک سمجھی جاے، لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ کلائی سے کرنا چاہئے انگلیوں اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہیں ہوتی ۔

بچہ کو جب اوٹھائیں تو شانہ کے نیچے اسطرح بایاں ہاتھ رہے کہ سر اور شانہ ہاتھ پر آجاے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اوٹھاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جھٹکا نہ پہونچے کیونکہ سر کو جھٹکا لگنا سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہیں ہوگا تو سر نہیں اوٹھ سکتا کیونکہ بچے میں سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہیں ہوتی ۔

بچہ کا نہلانا دہلانا اور لباس

نوجوان ماؤں کو مناسب ہے کہ نہلانے دہلانے اور کپڑے پہنانے کے طریقوں کو پورے طور پر سیکھ لیں اگرچہ واقف کار دایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہیں اور غیر واقف کار یا ناتجربہ کار دایہ کو ہدایت کرنی ہوتی ہے، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے نال کو کسکر

باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر
درمیان کی بندھی ہوئی جگہہ سے کاٹین ، اول نال کا خشک ہونا ضروری ہے ، اور
خشک بورک ایسڈ اوس پر روزانہ چھڑکنا چاہئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب
کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیجاوے - بعد ازان نال پر ایک صاف
اور جوش دیا ہوا اکرا الملل کا پیسٹ دیا جاوے اور نال کے چارون طرف وہی پیسٹ کر
اوپر کیطرف موڑ دینا چاہئے بعد اسکے ایک چھ انچ چوڑی اور ۱۶-۱ انچہ لانبی فلالین کی پٹی نال پر
رکھکر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا پیچھے ٹانک دیجاوے تاکہ اودھر اودھر سرکنے نہ پاوے
لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دباؤ نہ پڑے - ہندوستان مین نال پر روئی
اور فلالین باندھنا زیادہ مفید نہین ہے کیونکہ یہان موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے
نزدیک پانی کی تری نہ رہنا چاہئے اسلئے کہ جب تک نال نہ جھڑے اوسکو ٹب مین
غسل نہ دے صرف تیل لگاکر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا ، بچے کو غسل دینے مین خیال
رکھنا چاہئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور
اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جاوے اور ہوا سے بچائی جاوے
تو چھٹے یا آٹھوین دن خود بخود اینٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ
یہ ہے کہ روئین دار ملائم تولیہ کا چوکور رومال اس صورت کا

بنا کر باندھنا چاہئے اور بندون مین ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے، یا سیفٹی پن کر دیا جاے لیکن یہ احتیاط رکھی جاے کہ دونون ٹانگون کے درمیان رومال کی دبازت زیادہ نہ ہو جاے ورنہ بچون کے دونون کولھے زیادہ پیچھے کو نکل آئین گے برخلاف اسکے اگر کولھون کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنون مین لگیگا، پہلے ہفتہ مین بچہ کے لئے صرف فلالین کی چھوٹی قمیص اور ایک کمبل کی ضرورت ہوتی ہے جسمین بچہ لپیٹ دیا جاے، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک نکلی ہوئی نہ رہے، اسلئے سیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غندک کا کپڑا سوا گز لانبا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اوسپر لٹا کر غندک کر دیجاے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤن وغیرہ سب لپیٹ دئے جائین اور سیفٹی پن لگا دی جاے۔

بارش اور جاڑون مین فلالین گرمی مین دھرے لٹھہ کے تین غندک بنانی چاہئین تاکہ روزانہ صابون سے دھلتے رہین ہمارے ہندوستان مین غندک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہین یہ ترکیب برفیلے ملکون مین البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلالین کا بنایا جاتا ہے، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہین ہوتی دوسرے یہ کہ ماں بھی آسانی کے ساتھ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کرسکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا سا نہالچہ بچھا کر دلائی اوڑھا دیجائے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑھا کر چاروں طرف سے دبا دینا چاہئیے لیکن منہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑھانا چاہئیے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ رہے بچے کا سر اوسطرف رکھنا چاہئیے جدھر آنکھوں پر روشنی نہ پڑے۔ آنکھوں میں سرمہ بھی لگایا جائے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئیے تاکہ آنکھوں سے میل دور ہو جائے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سے روزانہ آنکھوں کو صاف کر دینا چاہئیے یعنے اوپر سے پونچھ دیا جائے تاکہ سرمہ صاف ہو جائے اور جو میل آنکھوں سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہو جائے۔ بورک لوشن نہایت احتیاط سے بنایا جائے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو۔

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنوں کے بعد نوزائیدہ بچوں کے لئے مختلف قسم کے لباس[1] کی ضرورت ہو ہلکے اونی کپڑوں کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوئے کپڑوں پر ترجیح ہے۔

[1] ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ فلالین ۶
پاجامہ سوتی ۶
پاتابہ سوتی ۲ درجن
کرتہ سوتی ۱۲
پاجامہ برائے شب ۶
ٹوپی ۲ عدد
صدری فلالین ۶
رومال خرد ۴ درجن
ٹوپ فلالین ۶
پائجامہ فلالین یا ریشمی جامہ ۶
پاتابہ اونی ۲ درجن

ان سے جلد کو گرمی پہونچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے ہاتھہ پاؤن چلا سکتے ہین جو اونکی ایک قسم کی ورزش ہے۔

ہندوستان مین اکثر بچے پھوڑے پھنسی مین مبتلا رہتے ہین اور ہر وقت حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہین بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید مین گردن پر بہت وہیر چننٹین کر دیتے ہین کرتہ تنگ اور چست ہوتا ہو جسکی وجہ سے پھیپڑون کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہین ملتا۔

دن مین پہنے کو جامہ خوبصورت رنگ کو ملا ململ یا باریک ریشمی کپڑون کے ہونے چاہئین رات مین پہننے کا لباس بھی اونی ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو تو بلا آستین کی اونی قمیص بر بکے پارچہ کا جامہ شب مین استعمال کرنا چاہئے جاڑے کے موسم مین روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلالین کا چوکور مربع رومال اوپر سے لپیٹ دیا جاوے اوسکو دوہرا اور ۱۰ انچ مربع ہونا چاہئے،

ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی موزون ہین لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی اور گرمی کی تکلیف سے بچاوے اور اعضا کو آزاد رکھے۔ ہمارے یہان اکثر لباس تنگ ہوتا ہے جس سے بچون کی نشو و نما پر برا اثر پڑتا ہے پاجامہ بچون کے لئے جیسا بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینچے تنگ نہ رکھے جائین اور کمر بند ڈھیلا باندہا جاوے بعض لوگ اسقدر کس کر باندھتے ہین کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہین۔

کرتا بھی ڈھیلا رہنا چاہئے خصوصاً گریبان اتنا ڈھیلا ہو کہ آسانی سے پہنا جا سکے یہ نہیں کہ پہناتے اور اُتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائجامہ مین رومالی جسکو اکثر لوگ آب دست کی وقت کے سبب سے نہین لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپے دار بھاری بھاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیان پہناتے ہین جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑجاتا ہے یہ بہت مضر ہین اور سر کو نقصان پہونچاتی ہین۔

موسم سرما مین بچون کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزون کے رکھنا نہایت مضر ہے جب بیرون چلے تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہے لیکن دونون چیزین ڈھیلی ہون۔

پوتڑے پھلیا اور نہا لچے ایسے کپڑے کے ہون جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکین اور بچون کے بدن کو گرم رکھین۔

جب مکان سے باہر جائین تو گرمی ہو یا سردی جوتہ کی تاکید رہے ننگے پاؤن نہ رہنے دین، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودھ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جاے یا صابون کی تیلی کا دُم ٹکیا بنا کر امعا کے مخرج مین رکھدی جایا کرے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہین ہے شہد گنگنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے یا تھوڑا سا کیسٹر آئل چٹا یا جاے یا عرق بادیان مین شہد چٹا دیا جاے۔ املتاس کی گھٹی جو رائج ہے کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے۔ شیر خشت وغیرہ سے بھی پیچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کھٹولے کا گدا گھوڑے کے بالون یا حشیش (تنکون) کا ہونا چاہئے
اوسپر موم جامہ بچہا رہے بچہ کو علحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب
ایسے موقع سے بچہانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہان صبح سویرے
دہوپ آتی ہو۔ دہوپ سے یون تو اصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز
کرنون سے بچہ کے آرام مین خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھون کو نقصان پہونچتا ہے
جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہون اودہر ایک پردہ ڈالدینا چاہئے
لیکن اوسکے ساتھہ ضروری ہوا کی آمد و رفت کا انتظام رہے۔ بارش کو موسم مین
باہر کی جانب کی کھڑکیان بند کرونی چاہئین اور جن اضلاع مین شب کو پنکھے
کی ضرورت ہوتی ہے وہان پنکھا آہستہ آہستہ جہلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونے پاوے

اجابت

نوزائیدہ بچون کی پہلی اجابت مین سبزی مائل سیاہ رنگ کا لسدار مادہ
خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹہ کے اندر خارج ہو جانا چاہئے اگر
ولادت کے وقت یہ مادہ کچہہ خارج ہوگیا ہے تو یقیناً کچہہ نہ کچہہ توقف سے
اجابت بھی ہوگی ایسے بچون کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہین اکثر دو دو تین تین
دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت مین کیسٹر آئل *Castor Oil* روغن بیدانجیر
مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات مین تین
یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھے دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور شل پیلی رائی سکے ہوتا ہے نہ او سمین بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچون کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہئے اسکے خارج ہونے پر بچہ کو جھوٹی بھوک لگیگی، اور دودھ یا کسی دوسری نیر مناسب غذا کو پلاکر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہوے صاف کپڑے کی بتی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی مین غوطہ دیکر اطمینان کرلیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنے صابون اور انڈے کی سفیدی اور تھوڑا ایسا ہوا نمک ملاکر بتی پر لگایا جاے۔ اگر تندرست بچے روئین تو لکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہین لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینٹی ایسڈ واٹر Anti acid water پاس رکھنا چاہئے اور چمچے دو سے تین دو چمچہ پلا دینا چاہئے جسقدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوسیقدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچون کو قبض نہیں ہوتا اور اسہال مین بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچون کی قوت بھی گھٹنے نہین پاتی۔

بعض بچون کی اجابت پر موسمی ٹمپریچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے موسم جب یکایک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہو جاتا ہے تو بچون کو سبز رنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک مین ماؤن کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

سلہ دافع ترشی ۱۲

وتبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کرین حالت قبض مین تھوڑی آنو آجانے پر تشویش نہ کرنا چاہئے۔ برخلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہوا اور اوس مین آنون زیادہ آجاے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو پیچش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی اور متعفن ہو تو سوء ہضمی کی علامت

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہیں۔ اور اگر غلاف آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے مین مانع ہے تو اوسکو ڈھیلا کر دینا چاہئے غلاف کے ڈھیلا کرنے کے لئے دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر مثانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بچہ بیچینی اور درد کے علامات ظاہر کرنا شروع کریگا ایسی حالت مین گرم پانی مین اسفنج یا کپڑا نچوڑ کر پیٹ اور مثانہ پر رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹب ہی مین پیشاب کر دیتا ہے اور تسکین ہو جاتی ہے اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کیتھیڈر کے ذریعہ سے پیشاب کھچوا دینا چاہئے۔

ملہ ایک آلہ ہے جسکی شکل کھوکھلی سلائی کے ہے

ہو اور تدبیر ڈاکٹر بتاے اوسپر عمل کرنا چاہیے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچون کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے
یہ رنگ جلد ہلکا ہوکر گلابی ہوجاتا ہے لبعض دن کا رنگ زرد مائل بسرخی ہوتا ہے
اور جلد پر باریک ملائم روئین ہوتے ہین جو جلد جہڑ جاتے ہین۔
قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچون کی پلکون
اور دوسری جگہہ پر چہوٹے چہوٹے داغ ہوتے ہین لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب
ہوجاتے ہین، جلد کے نیچے چہوٹے چہوٹے سرخ دہبے خون کی شرائین کو پہٹ جانیسے
نمودار ہوجاتے ہین وہ بہی عارضی ہوتے ہین انکا کچہہ خیال نکرنا چاہیے اگر بڑے ہون اور نمایان
ہون تو بعد چند نشتر لگانے سے زائل ہوجاتے ہین۔
بہت سے نوزائیدہ بچون کی جلد بہت خشک جہری دار اور چہونے مین سخت
ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے۔
ایسے بچون کو کسی حالت مین پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہیے بلکہ جلد کو
دودہ سے صاف کرنا چاہیے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن مین ملنا چاہیے
یہانتک کہ مثل تندرست بچون کے جلد معلوم ہونے لگے اور انگلیون سے
چہونے مین ملائم اور چکنی معلوم ہو۔
بعض بچون کے سر پر اوسی پیدا ہوجاتی ہے یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو بغیر صحیح جلد سے خارج ہوکر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون - یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بورکس اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہین پیدا ہوتی -

کثیف مکانات مین رہنے اور مضر صحت جراثیم کے جلد مین داخل ہو جانے سے بچون کے سر پر بفار (تھہ) جم جاتی ہے۔ السی کی پلٹس ۲۴ گھنٹہ تک لگائی جاے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چپڑ دیا جاے اور تیل مین کپڑا تر کرکے ہوشیاری کے ساتھہ بفا اور کھرنڈ کو نکال لیا جاے۔ اگر چائیان ہو جائین تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کا مرہم پھیلا کر سر پر لگانا چاہیے اور روزانہ بدلنا چاہیے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اوسکا رنگ مائل بہ زردی ہے اور اوسکی ہتیلیون اور تلوون پر دہبے ہین تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے کبھی کبھی یہ سرخ دہبے منہہ اور پاخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتون کے بعد نمودار ہوتے ہین انکا توقت سے ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہین ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان مین یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اعزہ

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہوگئی ہے کہ اگر اوسوقت اونکو
نہ بلایا جاوے تو وہ بہت بُرا مانتے ہین ۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم
ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہی اسلیے عزیزون کو
بلالیا جاتا ہی اور یہی سبب ہے کہ اوسوقت کے نہ بلانے کی شکایت اسطرح کی جاتی ہے
کہ جب ہمکو تکلیف کے وقت نہ بُلایا تو اب ہمین تقریب مین آنے کی کیا ضرورت ہے
دراصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہی اپنے قریب کے عزیزون کو ضرور
بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید و بیم اور تکلیف کا
ہوتا ہے اور اونکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے لیکن
آنیوالیون کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلاضرورت زچہ کے کمرہ مین نہ جائین شور وغل
اور ازدحام نہ کرین وہان صرف قابلہ اور ایک دو ایسی عورتین ہون کہ جن سے زچہ بے تکلف ہو
مین یہ بات ڈاکٹرون کے مشورہ سے لکھتی ہون کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک مجمع
نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اوسکے استعمال کی تمام چیزین
صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہین مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہی کہ مضر جرثیم
اوس کمرہ مین داخل نہو جائین پھر اوسکو آرام دینا بھی ضروری ہے ۔ اوسکو زچگی کی
حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہی ہان جو لوگ گھر کے ہون اور کام
کرنے اور مدد دینے کے قابل ہین جیسے ساس، نند، دیورانی جیٹھانی، مان، بہن، نانی، دادی،
چچی، پھپی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائین آئین تو مضائقہ نہین کیونکہ وہ درد مند ہوا کیتا

نہ دینگی لیکن یہی جب کام کو جائین فوراً کرکے باہر چلی آئین اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ کرین
کمرہ مین صرف ایک یا دو عورتین زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہین یہ باتین ہین
جو اگرچہ خفیف معلوم ہوتی ہین لیکن زچہ اور بچہ کی آیندہ تندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہین۔

عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہوگئی ہو کہ ولادت کے بعد عورتین مبارکباد کیلیے آتی ہین
روز ازدحام ہوتا ہو اور اُنپر آنیوالیون کا اصرار یہ ہوتا ہو کہ زچہ اور بچہ کو دیکھین بچہ کا
تو ایک بات ہو کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہو اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہو وہ ایک نعمت ہو
جو خدا نے عطا کی ہو خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہو لیکن زچہ کے
دیکھنے کا اصرار سمجھ مین نہین آتا یہ تو وہی زچہ ہو کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
پھر جب اُسکے پاس جاتی ہین تو گھنٹون بیٹھ کر ادھر اُدھر کی باتین کرنا چاہتی
ہین اور جو بچے ہمراہ ہین وہ علیحدہ شور وغل سے پریشان کرتے ہین اور غریب زچہ
لحاظ کے مارے کچھ نہین کہتی مگر دل ہی دل مین کڑھتی ہو ، جس گھر مین یہ
مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہو تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہین لیکن اونکو مہمانداری
کی تکلیف ہوتی ہو اسلیے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتون کا لحاظ رکھا جاے
تو خود اُسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہین ، سمجھدار اور
پڑھی لکھی عورتون کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسمون مین جو تکلیف کا
باعث ہین اصلاحین کرین ،

—— // ——

باب دوم
بچے کی غذا
قدرتی رضاعت   دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت مین سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے اوسکو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل اعتدال کے ساتھہ کہانا چاہیئے زیادہ گوشت اور دوبھی بغیر ترکاری کا، گرم شوربہ پرتکلف غذا، گاجر، سلاد، بغیر کچی ترکاریان، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈیر مین آتی ہے، اور نیز چاے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے یہ بات پہلے بیان کر دی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دو دن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہین،

لیکن باضمہ دو سال کی عمر تک اوسکی زندگی کا معمولی فعل نہین ہوتا دودہ ہضم کرنے کے بعد بہی، روٹی کہانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہونچکر زندگی کا ایک مستقل درجہ اختیار کر لیتا ہے اور گو اوسکی آیندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف نہین رہتا، اس حد پر پہونچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی مین ہر ماہ کا اضافہ موت کے خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو واضح کرے کہ بچون کی پرورش مین محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان مان ہی بچہ کو دودہ پلائے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑون خطرات اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے بڑی احتیاط سے بہی پورا نہین ہوسکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوے سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم مین نہ پہونچائی جائے، نہ کوئی شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنے چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیجائے خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلا ڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دیجائے، ولادت کے بعد اول ۲۴ گھنٹہ مین تین مرتبہ چند قطرے دودہ کے اوسکے پیٹ مین جو جاتے ہین وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہین بلکہ تلیین کا اثر کرکے آنتون کو صاف کردیتے ہین لیکن اگر کسی وجہ سے ماں کا دودہ نہ دیا جائے تو بچہ کو تہوڑا کیسٹر آئل *گنہ معلوم* دیدینا چاہئے

جو صرف اونگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔
شب مین بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہیئے اگر اس کی
عادت ابتدا ہی سے ڈالی جاے اور اس درمیان مین چھاتی سے نہ لگایا جاے
تو آیندہ چل کر ماں بہت سی تکلیفون سے بچ جائیگی ممکن ہے کہ ابتداءً عادت
ڈالنے مین کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اوٹھے اور رونا شروع کرے ایسی
صورت مین ایک چمچہ کنکنا پانی پلا دینے اور نیچے کا رومال بدل دینے یا دوسری
کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے تاہم
جب تک بچہ روے نہین شب مین اوٹھا کر دودہ نہ دینا چاہیئے۔ اگر بچہ جلد جلد
اوٹھے تو اوسکو پانی یا دل واٹر یا اوراسی طرح حسب مزاج وضرورت
عرق وغیرہ ویکر یا بہلا کر رکھنا چاہیئے چار گھنٹہ سے کم مین دودہ دینا بچہ کی
تندرستی کو خراب کرتا ہے اسلئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر
چار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودہ دینا چاہیئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جاے
جسقدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھ دودہ پینے کا عادی ہو جاے اوسیقدر
اچھا ہوتا ہے لیکن دودہ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکسان نہین ہوتی مثلاً
ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودہ پئیگا اور زیادہ عرصہ کے لئے
فارغ ہو جاے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودہ پئے گا کیونکہ اوسین کم
دودہ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن مین بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودہ

پینے کے عادی ہو جاتے ہین ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب مین ۱۰ بجے
پلانا چاہئے اور شب کی دو باریان چھوڑ دینی چاہئیں اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جاے
تو تین تین گھنٹے کے بعد دودہ پلانا چاہئے چوتھے مہینہ مین اکثر بچے صرف پانچ ہی بار
دودہ پلانے سے مطمئن رہتے ہین بچون کو شب مین آٹھ گھنٹہ سونا چاہئے پانچوین
مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن مین چار مرتبہ دودہ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ مین دودہ سے سیر ہو جاے اور اوسکے بعد
بہت جلد اوسکو اشتہا نہ معلوم ہو اور پینے کی حالت مین بے چین ہو کر نہ روے
اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھ لینا چاہئے کہ ماں کے دودھ کی لت
اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودہ پلانے کے بعد بچون کو سلا دینا چاہئے لیکن بعض عورتون کا قاعدہ ہے
کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچون سے کھیلتی ہین اور بعد ازان گہوارہ مین ہلا کر سلاتی ہین
اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودہ اچھی طرح ہضم نہین ہوتا اور معدہ مین خراش پیدا
ہو جاتی ہے اگر مائین اپنے بچون کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہین تو اوقات
معینہ کے خلاف دودہ نہ پلائین اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودہ دین
باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہئے ماں اور بچہ دونون کو فائدہ
کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جاے۔ اگر بچہ کو
ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جاے تو اوس زحمت سے جو کسن ماں کو اکثر

ایام رضاعت مین اوٹھانا پڑتی ہے اور جس کا اوسکے جسمانی
اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اوس
زحمت مین کمی ہوسکتی ہے +

بعض اوقات بچے ہضم مین فتور ہونے اور ریاح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بہی
رویا کرتے ہین جسقدر زیادہ اور جلد جلد بچو کو دودہ پلایا جاتا ہے اوسی قدر اوسکے شکم مین
زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ مین فتور آجاتا ہے اور آخر کار متلی ہوتی ہے اور دست
آنے لگتے ہین بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بہی خلاف اوقات غذا کہاتے رہین تو
اس قسم کی تکالیف مین مبتلا ہوجاتے ہین ، بعض بچون کو شروع مین دودہ ہضم
نہین ہوتا اور بلا کسی خاص وجہ کے رویا کرتے ہین لیکن دودہ اگر پابندی سے
پلایا جاوے تو بعد چندے ہاضمہ درست ہوجاتا ہے اور شکایت رفع ہوجاتی ہے، دودہ
پلانے کے قبل یہ احتیاط بہی رکہنی چاہئے کہ جب دودہ پلایا جاوے تو پہلے پستان کے
سری کو گرم پانی یا بورک لوشن Boric lotion سے دہولیا جاوے اور جب دودہ پی چکے تو بچہ کا
مُنہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو خوب پونچھ دیا جاوے
تاکہ دودہ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بہی یہ عمل کیا جاوے تو بہت
اچہا ہے دودہ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہوجاوے تو سمجھنا چاہئے کہ دودہ مین
چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت مین قبل دودہ پلانے کے ایک چمچہ مقطر پانی
یا لائم واٹر Lime water کا پلانا چاہئے تاکہ دودہ مین حل ہوکر ہضم مین مدد دے اگر تہرمو

دودھ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جائے تو ریاح
خارج ہوجاتے ہین اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہین رہتا۔ گھنڈیون کے
پاس پستان مین جمع شدہ دودھ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہوجاتی ہے
اس صورت مین پلانے کے قبل دبا کر یا آلہ شیرکش کے ذریعہ سے اوس
جمع شدہ دودھ کو قریبا دو چمچہ بھر نکالدینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان اڈکلون یا اسپرٹ لوشن۔
Eau-de-cologne or spirit lotions
کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اوس کے پکنے کا اندیشہ نہین رہتا
اسطرح بورک لوشن Boric lotion سے بھی دھونا مفید ہے
زمانہ رضاعت مین ایام شروع ہوجانے سے ماں کا دودھ بچہ کو ناموافق
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلیے مناسب یہ ہے کہ گائے
کے دودھ مین ہموزن پانی ملاکر بچہ کو پلایا جائے اور اس عرصہ مین
دودھ کش شیشی سے ماں اپنا دودھ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجائے
جب ایام سے فراغت ہوجائے تو پھر اپنا دودھ پلانا شروع کرے۔
لیکن زمانہ ایام مین بھی اگر کم مقدار مین دودھ پلاتی رہے یعنی اگر
دن مین آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنون مین چار مرتبہ پلائے ایسی صورت مین بھی
دودھ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہوا معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جاے اور بعد فراغت ایام پلایا جاے گانو کے دودہ پلانے مین دودہ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکہنا چاہئے۔ ٹھنڈا یا بچا ہوا دودہ ہرگز نہ دیا جاے ہر مرتبہ تازہ دودہ بنا کر دینا چاہئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچون کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچون کی نشو و نما اور عام تندرستی پر بہت اچہا پڑتا ہے، اسلئے نحیف الجثہ اور نازک ماؤن کو بہی اگر پورے طور پر نہین تو تین چار مہینے تک کچہہ نہ کچہہ دودہ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہئے اور اگر دودہ کافی مقدار مین نہ ہوتا ہو تو شیشی سے بہی دودہ پلاتی ہین لیکن ایسا کبہی نہ کرین کہ ایک ہی وقت مین اپنا دودہ پلاتے پلاتے شیشی کا دودہ پلانے لگین اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مان کو دودہ پلاتے ہوے پندرہ بیس منٹ بہی نہین گزرتے کہ دادی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہین بہرتا شیشی کا دودہ پلایا جاے اور مان اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودہ کی کمی اور زیادتی کو مان ہی خوب سمجہہ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ دوا۔ نانی۔ دادی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودہ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونون قسم کے دودہ پلانے مین کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔ مانا کہ مان کا دودہ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفہ مین بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اسمین بہی کمی

دیکھی جاوے تو چھ گھنٹے مین ماں کا دودھ دیا جاے اگر دو مرتبہ مصنوعی اور ایک مرتبہ
ماں کا ہو تو بھی وقفہ کافی ہوگا لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ماں جسقدر دیر مین دودھ پلائیگی
اسیقدر دودھ کی پیدائش کم ہوگی ؛ اسلئے ماں کے دودھ پلانے مین ۳ گھنٹے سے
زیادہ وقفہ نہونا چاہئے ؛ ایسی صورت مین جب کہ ماں خود یہ خیال کرے کہ میرے
دودھ سے ۳ گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہین بھرتا تو اسکو اپنا دودھ بالکل
چھڑا دینا چاہئے اون نوعمر لڑکیون کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر مین ماں بن
جاتی ہین پہلوٹی کے بچے کو دودھ نہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پوری طور پر
ماں بننے کے لایق نہین ہوتین اونکے اعضا مین کمزوری ہوتی ہے ؛ اور دودھ
کثرت سے ہوتا ہے جس مین پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہے پستان کے
سرے پورے طور پر نکلے ہوے نہین ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے
کامون مین فطری طور پر الکساہٹ ہوتی ہے اسلئے سرون کے پھٹنے کا اور کمزوری
رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائین چاہتی ہین کہ ایک
سال تک بچون کی پرورش اپنے دودھ سے کرین اور دودھ بھی خوب ہو تو اونکو لازم
ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائین بلکہ آرام کیا کرین اور ہر قسم کی
محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھین -

بہت سی عورتین چار مہینے کے بعد دودھ پلانے سے معذور ہو جاتی ہین بلاشبہ
اونکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت مین دودھ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اوسکے مزاج مین ضد پیدا ہو جاتی ہر بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

مین نے کسی اخبار مین دیکھا تھا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس مین تھا ناگاہ تار آیا کہ اوسکا یکایک انتقال ہوگیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے وارثی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث رونے پیٹنے لگی اور اسی حالت مین بچہ کو بھی دودھ پلایا اوس بچہ کو بخار چڑہا اور "کنولشن" Convulsion مین مبتلا ہوکر مرگیا۔

ننھے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر ماں کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جسقدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت ماں کرتی ہے اوسیقدر ماں کے دودھ مین چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودھ اگر گھٹنا شروع ہوگیا ہے تو اوسکے بڑہانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جاے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی تردد اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائین یہ دیکھتی ہین کہ ہمارے دودھ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیون کی دوائین دودھ کی زیادتی کے لئے پیتی ہین اور بالعموم ایسے نسخے بوڑہی عورتین

بتاتی ہین اور ایسی دواؤن سے بچون کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤن کو اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہین - اسکے متعلق ایک قصہ مجھکو یاد آیا کہ ایک آسودہ حال بی بی جو نہایت محبت والی مان تھین باوجودیکہ وہ ایک اناکی جگہ دو دو انائین رکھ سکتی تھین لیکن بچون کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے اونکی دلی خواہش تھی کہ وہ خود اپنا دودھ اپنے بچون کو پلائین پہلوٹی کے وقت اونکے دودھ کثرت سے ہوا لیکن کچھ تو بد احتیاطیون کی وجہ سے اور کچھ سر ون مین تکلیف ہونے کی وجہ سے وہ دودھ نہ پلا سکین اندیشہ یہ ہوا کہ دودھ کی زیادتی کے سبب سے کہین پک نہ جائین اسلئے وہ ضماد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتین لگائے جاتے ہین جن سے دودھ خود بخود منتشر جائے اور زیادتی سے رگون مین نہ جمے لیکن دودھ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہین ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہو جانے کی کوئی دوا پلائی جس سے دودھ خشک ہوگیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ دودھ کی کمی تھی مگر مان نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگون کی خفگی رہتی تھی اور وہ جاہل خادمات جو خود ان بیوی کی کھلائیان تھین ہمیشہ چخ چخ کیا کرتی تھین -

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان مین شرم و حیا کی وجہ سے بہوئین ساسون کے اور بیٹیان ماؤن کے سامنے زیادہ دخل نہین دیتین اگرچہ یہ شرم و حیا پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفون کا اظہار ہی نہ کر سکین

بزرگون کو بھی ایسے موقعون پر اونکی تکلیف و حالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم وحیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز یہ ج پخ رہتی تھی کہ مان کے دودھ کم ہے، اور جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو علٰحدہ کرتی مشکل آدہ گھنٹہ گذرتا کہ دودہ پلانے کیلئے اناکی گود مین دیدیا جاتا اور پھر انا کے دودہ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کرکے مان کو دیا جاتا خدا خدا کرکے اسیطرح پانچ مہینے گذرے، پاسنی[1] ہوئی، اب کیا تھا اب تو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہوگئی، انا اور مان کے دودہ پلانے مین جو گھنٹہ آدہ گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اسوقت بچہ کی کھلائی تھین، ارا روٹ ساگودانا اور گاے کے دودہ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کر دیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تہا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی ننہال مین پل رہاتہا جیساکہ اکثر خاندانون مین ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودھ یا ارا روٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تہا تو گھر والے یہ کہکر کہ مرد بچون کی پرورش کیا جانین ٹال دیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چوری چوری اپنا کام کرتی تھین بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھ کھلایا جاتا تہا جزو بدن نہین ہوتا تہا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انا امان ہمیشہ چورن پھاکتی تہین بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تہا غرض نو ماہ تو اسیطرح گذر گئے پھر دانتون کا زمانہ

---

[1] جب بچہ پاؤن کے سہارے کہڑا ہونے لگتا ہے تو کہیر پکا کر دسکو چٹاتے ہین اور اعزا و اقربا کی دعوت کی جاتی ہے۔

آیا میان وہی کثرت غذا کی حالت رہی بچہ بھی اسکا عادی تھا ذرا ذرا
مین غذا کا طالب ہوتا تھا آخر طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوگئی گیا ہوین مہینہ
ایسا شدید بیمار ہوا کہ خدا ہی نے بچایا ، دست بیہوشی اور بخار کی کچھ حد نہ تھی
غرض تین ہفتہ اسی طرح گذرے زندگی تھی جو بچ گیا اب کسی وجہ سے ماں دودھ چھڑا دیچکی
تھی اور انا دودھ پلاتی تھی اوس غریب کو کھلائیان جبرًا ایسی غذائین دی تھین کہ دودھ زیادہ ہوجائے
دستون کی مرض مین انگشتانہ ہوکر نوکری چھوڑنے پر مجبور ہوئی آخر صاحبزادی کیلئے دوسری
انا بلائی گئی اسکے دودھ ہی نہ تھا مجبورًا بچے کا دودھ چھڑا دیا گیا اور وہی معمولی ننا
ارا روٹ وغیرہ کی رہی جو دودھ پینے کے حالت مین تھی ، خدا کے فضل سے
بچہ کی تندرستی اچھی ہوگئی پھر دوسرا فرزند ہوا جسکو ماں نے خود دودھ پلایا
انا برائے نام رکھی گئی چند نسخے جو اطبا کے بتائے ہوئے تھے نوش کئے دودھ بکثرت
ہوگیا اور میرے خیال مین دودھ کے بڑھنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف ماں نے
دودھ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے مین کی جاتی ہین عمل مین لائی گئین ، نیز
نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا ۔ ساتوین مہینہ کھٹ کھٹ دانت
نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤن چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائین
مین کوئی نقصان نہین ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لا معلوم الاسم جڑی
لا کر دی اور یہ کہا کہ اسکو پیسکر ایک تولہ پھٹکری اور دودھ کے ساتھ پیا جاے
اگرچہ دودھ اچھا تھا بچے کا پیٹ بھرتا تھا ، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندون کے

طرح طرح کے طعنے سے تھے ، اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتین جانتی ہین
کہ دودہ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیان کیا کیا کہتی ہین ، آیندہ
دودہ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزون کا پینا منظور کرلیا۔
مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقلمند تھی جب ایک تولہ پھٹکری دیکھی تو عقل نے
یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جاے ، اسوقت شوہر بھی گھر پر
موجود نہ تہا ، دو چار روز کے واسطے کہین چلا گیا تہا پیتے کے ساتھہ ہی غریب کو
اسقدر قے ہوئین کہ انتہا نہ رہی ، کوئی سو پر نوبت پہونچی ہوگی بمشکل تمام شام تک
قے بند ہوئین ، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے ۔ خدا خدا کرکے
آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضمحل رہی ۔

اسیطرح اور ایک مرتبہ سرس مولی کہانے سے دودہ تو بیشک زیادہ ہو گیا
لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہوگئی اس مثال کو پیش نظر رکھکر
ہمیشہ عورتون کو چاہئے کہ طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائین اور کبھی
عطائی دوا نہ کرنا چاہئے ، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پھٹکری کہا لیتی تو غالباً اوسکی جان ہی
جاتی رہتی ۔

غذا کا اثر بھی مان کے دودہ پر بہت ہوتا ہی اور اوسکی اصلاح کر لینے سے دودہ کی مقدار
اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہی ، اور " مالٹ ایکسٹریکٹ " Malt extract
انڈے اور دودہ استعمال کرنے سے دودہ بڑھتا ہے ، غذا مین کسی خصوصیت کی ضرورت

نہین ، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانورون کے گوشت ، پیاز، گرم کھٹہ اور تیز مسالے دار چٹ پٹے کہانون سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس مین نشاستے کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بہرکر کہانا چاہئے ، لیکن اوسی حد تک کہ معدہ ہضم کرسکے ۔

چونکہ دودہ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہو ، پانی صاف اور خالص ہو اور ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتہہ صاف نہین کیا جاتا اور استعمال مین آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچہہ ہی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیون نہ ہو صاف پانی استعمال کیا جاے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوے اور فلٹر کئے ہوے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بہی احتیاط رکہنی چاہئے کہ وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جاے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوے چشمے یا دریا سے حاصل کیا جاے دریا سے جو پانی لیا جاے اوس مین بہی احتیاط رکھی جاے اکثر کنارون پر جو پانی ٹھہر جاتا ہے وہ نہ لیا جاے روان پانی لیا جاے ۔

اون کنوئن کا پانی جن مین پتے وغیرہ گر گر کر سڑتے رہتے ہون قابل استعمال نہین ہوتا ، بہرحال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے کہ اوسکو جوش دیکر فلٹر کرلین ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائین اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلے سے آدہا بھردین بیچ کے نصف گھڑے مین دریا کی صاف کی ہوئی ریت بھری جاے - تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے، اوپر کے دو گھڑون کی پیندی مین ایک ایک سوراخ رکھا جاے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھردین جو فلٹر ہوتا ہوا نیچے کے گھڑے مین بھر جاے گا ان گھڑون کو سوراخ دار چینیون سے ڈہانک دین اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا، اور خوش ذائقہ بھی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے -

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کوئلون کو بدل ڈالین یا صاف کرکے دہوپ مین سکھائین، اور پھر استعمال کرین، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے، لیکن زیادہ محتاط آدمی اسقدر احتیاط اور کرتے ہین کہ گھڑون کو جلد جلد بدلتے رہتے ہین، اور ریت ہر دوسرے تیسرے دن جوش دیجاتی ہے، اور کوئلون کو اچھی طرح دہکایا جاتا ہے، اور پانی کو پرمنگنیٹ آف پوٹاشش *Permanganate of Potash* اور تھوڑی سی سلفورک ایسڈ *Sulphuric acid* مین جوشش دے لیتے ہین اسکے علاوہ اور بھی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملتے ہین لیکن ان طریقون پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہین جو امیر اور رئیس ہین، غریبون کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار

برتن مین جوش دیکر ٹھنڈا کرلین اور مٹی کے گھڑون مین رکھدین، البتہ گھڑون کو روزانہ دہلوالیا جاے تاکہ تلی مین جوکچہہ گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جاے، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہا لین اور جہانتک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلتے رہین۔

جو مائین گاے وغیرہ کا دودہ پیتی ہین اونکو دودہ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہئے کہ دوسری غذا ترک نہوجائے اور جس جانور کا دودہ پیا جاے اوس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کرلینا چاہئے کہ وہ بیمار تو نہین ہے اور اسکے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہین، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھ دوہا جاتا ہے یا نہین، ورنہ اوسکی خرابی ماں کے دودہ پر بھی اثر ڈالیگی، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے، بچے کے لئے ماں کے دودہ سے بہتر کوئی غذا نہین ہے دوسرے قسم کے دودہ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہین ہوسکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے، اور صرف اوسی مین وہ تمام طبی شرائط موجود ہین جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہین، ماں کا دودہ ہمیشہ یکسان نہین رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جاسکتا ہے، ماں کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس مین قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہے پس ماں کے دودہ مین ایسے اجزا شامل ہوتے ہین جنکی ضرورت بچون کو ہوتی ہے چونکہ غذائین بدلتی رہتی ہین اسلئے بچہ کے ہاضمہ پر اونکا اثر اچھا پڑتا ہے اگر کوئی ماں

دیدۂ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کریے جس نعمت کو کہ قدرت نے بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھہ خاص کر اوسی کے لئے بنایا ہو اور اوسکے بنانے مین ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کرلیا ہو، اور بچے کو تکلیف یا بیماری ہوجاے تو چندان تعجب نہ ہونا چاہئے۔

ماؤن کو خود فیصلہ کرلینا چاہئے کہ وہ دودھ پلانے کے قابل ہین یا نہین، اور نہ ماؤن کو دائیون کی راے پر چلنا چاہئے، اکثر دائیان محض خوش کرنے کیلئے یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہدیا کرتی ہین کہ دودھ بچے کو موافق نہین ہے، اور ترغیب دلاتی ہین کہ دودھ پلانا ترک کرین، صرف تجربہ کار ڈاکٹر یا طبیب اسکا فیصلہ کرسکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور ماں کو کہانتک نقصان ہوسکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھہ اون خاص حالتون پر غور کرے گا اور کوشش کریگا کہ جو خرابیان ماں کے دودھ پلانے سے پیدا ہون اونکو دور کردے۔

اَنّا کا دودہ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی راے مین ماں کا دودھ بچے کے لئے مناسب نہ ہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی دایہ مقرر کرلی جاے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے یہاں رکھکر اوسکی غذا

لباس، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کردیجاے۔
عموماً دودھ پلانے والی انّا آسانی سے دستیاب ہوجاتی ہے، اور باوجود کسی
قسم کے بھی انّا کے دودھ سے اکثر بچے بمقابلہ گاے وغیرہ کے دودھ یا کسی دوسری
غذا کے بہت زیادہ موٹے ہوجاتے ہین اسلئے انّا کے انتخاب مین ہوشیاری سے کام
لینا چاہئے۔
انّا کا بچہ تندرست ہو، پھوڑے پھنسیان نہون، اور اوسکا بچہ اپنے
بچے کے ہم عمر ہو یا کچھ بڑا ہو، اوس کے پستان بڑے ہون اور وہ لٹکے ہوے
نہ ہون، اور دودھ سے ایسے بھرے ہوے ہون کہ ذرا دبانے سے دودھ نکل آئے
اور اگر وہ کسی پیالہ مین تھوڑی دیر کے لئے رکھدیا جاے تو اوسکی سطح پر بالائی جم
جاتی ہو۔
انّا کا جسم پھوڑے پھنسی وغیرہ سے پاک ہو، اور اوسکا منہ کھولکر دیکھ لینا چاہئے
کہ دانت اچھے اور زبان، مسوڑے صاف ہین یا نہین، اگر اوسکو مقرر کرلیا جاے
تو روزانہ غسل، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اوسکو
کھانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے، دودھ اور پھل اور دیگر ترکاریان اوسکو
خوب کھلانی چاہئین، ورنہ مضر اور ثقیل غذائین جنکے کھانے کی وہ عادی ہے،
کھاتی رہیگی۔
یہ بھی خیال رکھنا چاہئے کہ انّا اچھی ذات کی، باسلیقہ، اور باعفت ہو، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بھی آلودہ ہو، یہ بھی دیکھنا چاہئے کہ امراض متعدی مین تو مبتلا نہیں ہے۔

چونکہ دودہ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بھی خیال رکھنا چاہئے، اور انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بھی پتہ دیتی ہے۔ کہ معنی بود صورت خوب را اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہین رہتا تاہم کثرت پر نظر رکھنی چاہئے، اسی لئے حدیث شریف مین آیا ہے کہ "انائین رکھو اچھی ذات کی، خوبصورت، جوان، خلیق، اور عفیفہ"۔

دودہ چھڑانا

دودہ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودہ چھڑانے مین بہت سی باتون کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودہ نہ چھڑانا چاہئے۔

بچون کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہین لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودہ چھڑانا چاہئے، دودہ رفتہ رفتہ چھڑایا جاے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی مین بہت تھوڑا دودہ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ مین روزانہ لگانا چاہئے ، اس طرح پر ربڑ کی گھنڈی نما ٹوپی سے
دودھ پینے کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ڈل واٹر Dil water وغیرہ دینا ہو تو بھی
اسی سے دیا جائے ، تاکہ بچہ عادی رہے ، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل
ہو جاتا ہے ، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان ، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن
شیشی سے کسی پینا گوارا نہین کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودھ پلانے کے وقفہ کو
بڑھانا چاہئے ، اور درمیان مین مصنوعی غذا المبری فوڈ یا میلنس فوڈ
Allen bury's food or Millions food شیشی سے
پلایا جائے اسی طرح مان کا دودھ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے
اسی طریق سے بچہ کو مان کی ہڑک اور مان کو دودھ کی
تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز
ہی سے مان کے دودھ نہ ہو تو پھر غذا مین المبری فوڈ رکھنا چاہئے
یہ بچون کے لئے بہت اچھی غذا ہے المبری فوڈ Allenburys food کے
تین ڈبے ہوتے ہین جو بچون کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بنائے گئے ہین

نمبر ۱ - ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔
نمبر ۲ - ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔
نمبر ۳ - نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلا پستان کسی دوسری طرح دودہ پیتا ہی نہین ہے تو اوسکو بھوکا چھوڑ دینا چاہئے ، یہانتک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودہ پینے لگے، دوسری تدبیر یہ ہے کہ چوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس فوڈ Millions food یا شہد لگا یا جائے اچھی تربیت والے بچے زیادہ تکلیف نہین دیتے اور آسانی سے اونکا دودہ چھڑایا جاسکتا ہے ، البتہ ایسے بچے جنکی نازبرداری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے مین جھلائے جاتے ہین یا جب روتے ہین تو گود مین اوٹھا لئے جاتے ہین دودہ چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہین -

بچون کو چوسنی نہین دینا چاہئے کیونکہ چوسنی منہ مین رہنے سے جرمی امراض کا اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بدہضمی ہوتی ہے زیادہ عادت ہوجانیسے اونکی دانت بالکل ٹیڑہے ہوجاتے ہین دودہ چھڑانیکے بعد ماں کی چھاتیون مین دودہ کی کثرت ہوتی ہے ایسی حالت مین دودہ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال کرنا مناسب نہین ، خارجی تدابیر مین یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیرین لگاکر اوپر سے ایک روئی کا گالا رکھکر مضبوط پٹی کے ساتھہ کسکر باندہ دیں یا بلاڈونا کپڑے پر لگاکر باندہین جو بہت مفید ہے اس سے دودہ رفتہ رفتہ کم ہوجائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزون کا کمی کے ساتھہ استعمال کیا جاے

مسلمانون کے واسطے دودہ کی مدت احکام آلہی سے ظاہر ہے کہ دو سال سے زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم مین چھڑادو تو کوئی گناہ بھی نہین بلکہ زیادہ

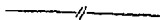
مدت تک دودھ پلاتا جائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودھ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچون کو عورت کا دودھ نہین دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کر بچون کا دودھ چھڑا کر مصنوعی غذا پر رکھتے ہین، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی راے ہے کہ جبتک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئین قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس مین مضائقہ نہین کہ مصنوعی غذا بھی عادت ڈالنے کے لئے دی جایا کرے۔ شیشی کی عادت ہمیشہ گیارہوین مہینہ سے چھڑانا چاہئے بشرطیکہ بچہ دانتون کی تکلیف مین مبتلا نہ ہو اگر ہو تو اسقدر صبر کیا جاے کہ جو دانت نکلنے والے ہین نکل آئین اور بچہ کو صحت ہو جاے جب شیشی چھڑا دیجاے تو کچھ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے مین چندان ہرج بھی نہین ہے۔

جب بچہ کی آٹھ دانت نکل آئین تو ملنس فوڈ بسکٹ Millions food یا ملک بسکٹ milk biscuit دیدینے کا مضائقہ نہین لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہ دینا چاہئے، کیونکہ اول تو یہان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہین ہین اور نہ کوشش کرتے ہین دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہین اور کوئی ایسا جزو اوس مین نہین ہوتا جس سے سریع الہضم ہو جائین، ایسے ہی معمولی دوکانون کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال مین لائی جاے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اوس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کر دے۔

ڈبل روٹی کے توس بھی بنا کر دینا چاہئے اور توس اس طرح بنائے جائین کہ ٹکڑے باریک کاٹین اور اونکو توے پر اسقدر سینکین کہ اندر سے سرخ ہو جائین اور اونکا کچا پن جاتا رہے ؂

—//—

باب سوم

مصنوعی رضاعت۔ اسٹرلائزڈ و پیسٹیورائزڈ Pasteurized کی ترکیب۔ دودھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ ہضم دودھ۔ بچونکی غذاءین انڈا گوشت۔ پھل۔ عام اصول۔ غذائین اور اون کے اوقات۔

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بدنصیب ہوتے ہین جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم کردیے جاتے ہین، اور وہ مائین بدقسمت ہوتی ہین جو خود اپنے سخت جگر کو دودھ پلاکر دل کو سرور، اور آنکھون کو نور حاصل نہین کرتین، اور افسوس کا مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بدقسمتی اور بدنصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول لوگون مین جنہین تھوڑا سا بہانا ملنا چاہیے۔

لیکن یہ رائے کوئی نہین دے سکتا کہ جس صورت مین کہ مان کا دودھ خراب ہو اور بچے کو نقصان پہونچ رہا ہو تو بھی دیا جاے عموماً مندرجہ ذیل حالتون مین مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ا۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علامتین ہین ایسی صورت مین بچہ جھنجلاکر چھاتی منہ مین لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہین ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے، چند دن مین بچہ زرد، چڑچڑا اور دبلا ہوتا جاتا ہے۔ اور بھوکے رہنے کی علامتین ظاہر ہونے لگتی ہین، ایسی حالت مین غذا کی خرابی ہمیشہ بچہ کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے، اس صورت مین بہرکیف دونون قسم کی غذا دینی چاہئے، یعنی آدمی کے دودھ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے اور میلنس فوڈ millions food ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے۔

۲ - جب دودھ مین کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ در اصل غذا نہین رہتا اور اسکے استعمال سے بچے کے معدہ مین ایسی رطوبت ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے اوسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہین پیدا ہوتی، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے، اور نفخ، اسہال، یا قبض کی شکایت ہوجایا کرتی ہے۔

۳ - جب بچے کی ماں تپ دق مین مبتلا ہو یا اوس مین اس مرض کا کوئی مادہ ہو، اور کثرت سے ایسی مثالین موجود ہین جنسے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ مرض آدمی کے دودھ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہوسکتا ہے۔

۴ - جب ماں کسی اور مرض مین مبتلا ہو، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب وہ زیر علاج ہو، ایسی حالت مین دودھ کی تاثیر بدل جاتی ہے، اور وہ ہمیشہ بچہ کو ناموافق ہوتا ہے۔

۵۔ جب ماں کسی خاص حالت مین یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہین پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکی تاثیر یکسان نہین رہتی اور اسلئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۶۔ جب ماں کا دودہ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتون مین کہ جب دودہ خشک ہوجائے یا ماں کا انتقال ہوجائے تو مجبوری ہے، اور ان حالتون مین احکام خدا و رسول کی روسے بھی دوسری عورتون سے دودہ پلوانا جایز ہوگیا ہے لیکن دودہ پلانے والی اناؤن مین بھی اونہین باتون کو تلاش کرنا چاہیے جنکو ماں مین دیکھا جاتا ہے۔

اکثر اوقات حسب مرضی انائین نہین ملتین تو ناچار جانور کے دودہ پر گذارہ کیا جاتا ہے، ایسی حالت مین بالعموم بچون کو بکری اور گائے وغیرہ کے دودہ یا مویز منقی، یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کرلئے جاتے اور پھر اونکو بھون کر پیسکر اور چھانکر دیتے تھے۔ بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی وجہ سے ضائع ہوجاتے تھے لیکن اب مثل دودہ کے طاقت اور نمو پیدا کرنیوالی چیزین بھی یورپ مین ایجاد ہوگئی ہین جو عام طور پر ہندوستان کی تجارت مین ہین مثلاً جیسے میلنس فوڈ، ایلمبری فوڈ، ایلبولیکشن *Allbulaction* وغیرہ انکے استعمال کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھ ملتی ہے اور پڑھی لکھی ماؤن کا فرض ہے کہ

ادن ہدایات کو بغور پڑھ لین ، او جوان پڑھ ہون وہ دوسرون سے سنکر ذہن نشین کرلین، اور اوسی کے مطابق بچون کو پالائین، مگر ان چیزدن کے بنانے مین بھی احتیاط سے کام لین بازاری اور اشتہارات کی چیزون سے احتیاط کرنی چاہئے کیونکہ آجکل جدہر دیکھئے اس زمانہ مین نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہین مصنوعی کہانے کی چیزدن کو پیٹنٹ کرا کے اوسکی تعریف بمبالغہ کے ساتھ کرتے ہین لیکن ایسی بعض غذائین بالکل خراب ہوتی ہین اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کیجائین تو واقعی بیماری پیدا کردیتی ہین ، اور بچے کی نمو پرورش مین سد راہ ہوتی ہین ۔

گاے کا دودہ اگرچہ کسیطرح بچون کے لئے بہترین دودہ نہین ہوسکتا تاہم بجاے مان کے دودہ کی استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

بدقسمتی سے صاف دودہ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن مین اور برتن سے بچے کے پیٹ مین منتقل ہوتا ہے اس دوران مین کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو اون مین داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودہ مین کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے اون جراثیم کے داخل ہونے سے دودہ مین ترشی پیدا ہوجاتی ہے ، اور بچہ کے لئے مضر ہوجاتا ہے اسی لئے بزرگون نے دودہ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصون مین نصیحتین اور تاکیدین کی ہین ۔

اگر ڈاکٹر گارڈون کے طریقہ سے دودہ نکالا جاے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہوگا لیکن اسکے لئے ماہر اور واقفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسے ماہرین کا
ابھی ہندوستان مین ملنا محال ہے ۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے
کہ دودھ کو جوش دیا جائے یا اسٹری لائز Sterilize کر لیا جائے اگرچہ جوش دینے سے
دودھ کے بعض مفید اور غذائی اجزا ضائع ہو جاتے ہین ، اور اوسکے استعمال سے
بچہ موٹا نہین ہوتا ، ـ علاوہ اسکے گاے کے دودھ مین بمقابلہ ماں کے دودھ کے
نشاستہ کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اسقدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اوسکو
اچھی طرح ہضم نہین کرسکتا ، اسلئے میلنس فوڈ ، ایلنبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال
غلط ہے کہ گاے کے دودھ سے سوکھے[1] کی بیماری پیدا ہوتی ہے بلکہ دودھ کی بداحتیاطی سے

[1] سوکھے کی بیماری بھی متعدی امراض مین داخل ہے ، جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے کبھی
موروثی ، اور کبھی انّا یا ماں کے دودھ سے بھی ہوتی ہے ، اسمین بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی لوین
ٹھنڈی رہتی ہین ، اور سُن ہو جاتی ہین اونکو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہین ہوتا
ناک بہتی رہتی ہے ، پاؤن مین بل پڑے رہتے ہین ، تالو بیٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہندی مین
جیو کی بیماری کہتے ہین اور یہ بچون کی دق ہے ۔

اس مرض مین گڑ مار جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے
لگانے سے آرام ہو جاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی جانتے ہین (یہ بھی ہندوستان مین ایک مرض ہے
کہ دوا کا نام نہین بتاتے) یہ بیماری دودھ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے
نہ گاے بکری کے دودھ سے ، ہان اگر کسی گاے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اوسکی ماں کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہین ماں کا دودہ پینے سے ماسوااور
فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدرتی برتن مین ہر چہار جانب سے ایسا
بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہین پہونچتے دودہ فاطر ہو کر بچے کے
منہ مین پہونچ جاتا ہے ۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گاے کا دودہ بھی پلایا جاے تو گو اسقدر مفید نہو
تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہون جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہین ۔

ماں کا دودہ جب کہ بچے کے معدہ مین پہونچکر دہی بنجاتا ہے اوس وقت بھی
ہلکا اور ملائم ہوتا ہے ، برخلاف اسکے گاے کا دودہ ثقیل اور وزنی ہوجاتا ہے۔
اور چونکہ بچے کے معدہ مین اوسکو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہین ہوتی
اسلئے ہضم ہونے سے رہجاتا ہے اور معدہ اور امعا مین خراش پیدا کرتا ہے ۔

ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی ماں اور گاے کے دودہ مین ہوتا ہے کہ گاے
کے دودہ مین ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے ، اور ماں کے دودہ مین شیرینی
لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہوسکتی ہے ، اور اگر گاے کے دودہ کو
بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اوسکی اصلاح کرنا ضروری ہے۔

اسٹری لائنرڈ کرنے سے دودہ کے اندر کے جراثیم فنا ہوجاتے ہین ۔

(بقیہ حاشیہ صفحہ گذشتہ) دودہ پلایا جاے گا تو بے شک بچے کو بھی ہو جائیگی ، اسیطرح اگر دایہ کے
دودہ مین یہ مادہ ہوگا تو ضرور اُس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۲

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔
اس موقع پر اسٹرلائز کرنیکی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹرلائز کرنے کی Sterilize ترکیب

دودھ کو تھن سے نکالنے کے بعد بلا تاخیر اس طرح جوش کھانے کے لئے رکھدینا چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن مین جو پہلے سے گرم ہو، یا ہو دودھ کا ظرف جسکا منہ خوب بند ہو رکھا جاے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈھانک دیا جاے یا بوتل مین دودھ بھر کر منہ پر کارک لگا کر ایسی بالٹی مین رکھدو جو مع پانی کے پچیس منٹ پہلے سے آگ پر رکھی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کھا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہین جو عموماً ملتی ہین اور وہ گرم پانی مین ٹھہر سکتی ہین ورنہ ہر بوتل نہین ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا مین نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اُتار کر اوسی پانی مین ٹھنڈا ہونے دو یا ایک خالی مین کی تھیلی مین رکھکر گرم پانی مین ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور بھی کئے قسم کے ظروف اسٹری لائز Sterilize کرنے کو بازارون مین ملتے ہین اور ہر قسم کی چیزاون مین گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودھ مین ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی اور شکر ملا دینے سے مان کے دودھ کے مشابہ ہو جاتا ہے وہی کے بڑے بڑے

ٹکڑون کو یعنی جو دودہ کہ پیٹ مین جم جاتا ہی اُسکو تحلیل کرڈالتی بارلی واٹر Barley water لائم واٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب ہر نصف گرین سے دو گرین تک ہر مرتبہ دودہ مین ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی واٹر مین نشاستہ بہت خفیف مقدار مین ہوتا ہے، لیکن اگر اوسکو ہلکا بنایا جاے تو گاے کے دودہ مین پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔

دودہ مین پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہوجاتا ہی اسلئے ماکو دودہ کے برابر کرنے کے لئے اون اجزا کو مناسب مقدار مین ملاکر دینا چاہئے، اس مقصد کے لئے دس گرین ملک سوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودہ مین ملاکر دی جاے اور نصف سے ایک چمچہ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گاے کے دودہ مین لائم واٹر یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda دو گرین سی اصلاح ہوجاتی ہے لائم واٹر کسیقدر قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہون تو لائم واٹر ملا دیا جاے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے، علاوہ اسکے کہ بچہ کے شکم مین دودہ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش دئیے ہوے دودہ مین ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہین اور مصنوعی رضاعت مین اکثر بچون کو یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ سولف اور بہت ہی خفیف مقدار مین اجوائن کی پوٹلی باندھکر دودہ مین ڈالکر جوش دیا جاے تو وہ بھی اکثر بچون کو مفید ہوتا ہے۔ سولف مین ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن مین

ہے۔ دمی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریاح کے خارج کرنے کی حیثیت سے لیکن ان روغن کا استعمال موسم گرما مین کچھ ٹھیک نہین معلوم ہوتا البتہ سونف کا استعمال ٹھیک ہے۔

مصنوعی رضاعت مین بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہو ایک سے دو اونس تک ابتداً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دو دو گھنٹے کے بعد دودھ پلانے اکثر بچون کو سیری ہوجاتی ہے، شب کو اگر دس بجے دیا جاے تو پھر ۲ بجے اور پھر پانچ بجے صبح کو دیا جاے اور بعدازان ایک ہفتہ کے بعد شب مین ایک یا دو بار دودھ کا پلانا کم کر دینا چاہئے۔

ابھی ہندوستان مین عام طور پر مان کے دودھ نہ ہونے کی حالت مین کامل احتیاط جو اس باب مین مذکور ہے عمل مین لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری اور گاے کے دودھ پر قناعت کرنی پڑتی ہے، کہین کہین گدہی کا دودھ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودھ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے اگر یہ دودھ عورت کے دودھ سے کسی قدر ہی خاصیت مین کم ہو اور بمقابلہ اسکے اس مین مٹھاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے، مسلمانون مین یہ دودھ حرام ہے بجاے اسکے گھوڑی کا دودھ دیا جاے جو خاصیت مین اسی کے برابر ہے۔ اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودھ پلایا جاے تو چیچک نہین نکلتی، بکری کا دودھ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودھ کے بچہ کو مشکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اسمین ریک بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے مین خراب بو آنے لگتی ہے اسوجہ سے بچون کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ یہ جانور کچھ ایسا بے پرواہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزین یا اور جو کچھ ملجاتا ہے کہالیتا ہے اسیوجہ سے اوسکے دودھ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکسان نہین ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے اسلئے اگر اوسکے کہانے پینے کی نگرانی رکھی جاے تو عمدہ اور تازہ دودھ بچے کیلئے دستیاب ہوسکتا ہے۔

گاے کا دودھ بھی عورت کے دودھ سے خاصیت اور مزے مین بہت ہی ملتا جلتا ہے اور بکری اور گدہی کے دودھ مین درمیانی حیثیت رکھتا ہے، اور یہ بھی زیادہ تر بچون کے استعمال مین آتا ہے۔

بھینس کا دودھ بھی اگرچہ مثل گاے کے دودھ کے ہے لیکن دیرہضم اور ثقیل ہوتا ہے، بھیڑ کا دودھ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال مین آجاتا ہے لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جسکی تکلیف بچہ کسیطرح برداشت نہین کرسکتا۔

اکثر بے احتیاط مائین بازاری دودھ جو حلوائیون کے کڑہاؤن مین اوٹہا رہتا ہے اور جسمین ہزارہا جراثیم پلتے رہتے ہین پلادیتی ہین اور دودھ کی احتیاط نہین کرتین، ایسی ماؤن کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہین۔

دراصل بہت سی ننھی جانین ماؤن کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہین دودھ
کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہین کہ جسکے واسطے
تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجاے ۔

ہمارے ملک مین جو طریقہ دودھ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ درحقیقت
ایک ایسا طریقہ ہے جسمین اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے ۔

دودھ مین کسی چیز کی آمیزش کرکے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا
معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہین حالانکہ
یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے ۔
بالعموم گھوسی جن برتنون مین دودھ دوہتے ہین وہ مٹی کے ہوتے ہین اور انکو صرف
سرد پانی سے کھنگال لیتے ہین پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی ہنڈی مین لاکر
اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہین حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے
کڑھاؤن مین سارا دن جوش دیتا رہتا ہے ۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ مین ہاتھون کا ، برتن کا ، پیمانہ کا میل
چھوٹتا ہے ، اور پھر سڑک کی دھول اور گرد اوسمین پڑتی ہے اور بے انتہا
مہلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہین تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچے کی
صحت کیونکر قائم رہسکتی ہے ، اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی
بھی ملا دیتے ہین اور اس کا علم تو کسی طرح نہین ہوسکتا کہ جن جانورون کا دودھ

استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہین یا نہین۔

اسلیئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر دار مویشی رکھین اور اونکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جسوقت دودہ تھنوں سے نکلے اوسیوقت سے احتیاط رکھی جاے۔

دوہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائین اگر زیادہ احتیاط مدنظر ہو تو گوال کی ہاتھ بورک لوشن Boric lotion اور صابون سے دہلاے جائین، اور اوس کے کپڑے بھی صاف ہون تھنون کو کنکنے پانی سے دہو کر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن مین دوہا جاے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دہولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن علیگڈہ ڈیری فارم مین ملتے ہین جو ایک پائنٹ سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہین، تانبے یا پیتل کے برتن مین زیادہ دیر تک دودہ رکھنے سے کسیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن مین اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان مین نہین آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھدینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑ جاتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہ دیا جاے بلکہ کم کم سا جوش دیکر اوتار لیا جاے ورنہ وہ مضر ہو جاے گا۔

جوش دینے مین یہ احتیاط رکھی جاے کہ راکھ اور گرد و غبار وغیرہ اوس مین

نہ گرے اور جوش دینے کا برتن لبالب بھرا ہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا
کافی ہوگا لیکن اوسمین جھلی نہ پڑنے دیجاے کیونکہ اس سے دودہ کی طاقت
کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اوسکو چینی یا بلور کے برتن مین باریک ململ کے
کپڑے سے چہپاکر صاف ہوا مین رکہنا چاہئے۔

ایک ترکیب یہ بہی ہے کہ دودہ کو صاف برتن مین ڈالکر آگ پر چڑہا دیا جاے
اور جب اوس پر جھلی سی آجاے تو اوسکو کسی صاف چمچہ سے اُتار لیا جاے۔
اسکے بعد دودہ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جاے اور پھر اوسکو
دوسرے برتن مین کر دیا جاے جسکو خوب جوش دیے ہوے پانی سے اچھی طرح
صاف کر لیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقہ سے اجزا پرورش کم ہو جاوینگے اور مائیت زیادہ
ہو جاویگی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھ دودہ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے
ایک پتیلی مین پانی جوش کہا اور پھر اوس کھولتے ہوے پانی مین دودہ کا پیالہ رکھدو
اگر دودہ کی مٹھاس قائم رکہنا ہو تو پھر دودہ کے ظرف کو برف یا ٹھنڈے پانی مین
رکھو ، برف مین رکہنا بچون کے واسطے ضروری نہین ہے کیونکہ اونکو ۹۹ درجہ کا
گرم دودہ پلانا چاہئے ،

مان اگر کسی مرض مین مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودہ بتلاے تو ایسے مین
برف مین رکہنا چاہئے یعنے برف ڈال کر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف مین برتن کہدو
اگرچہ جوشش کرنے سے دودہ کے خراب کرنے والے اور زہریلے

بیماریون کے جراثیم مرجاتے ہین لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیان بھی پیدا ہوجاتی ہین ـ

دودہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے دہنیت کے اجزا کی مناسب ترتیب مین فرق آجاتا ہے ـ اور اوسکے اجزا ثقیل ہوجاتے ہین، پس ایسے دودہ کا عرصہ تک مسلسل استعمال صریحاً بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے، کیونکہ بیشتر اوس سے اوستخوانی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہوجاتا ہے اسلئے ایام رضاعت مین مصنوعی غذا پر جسکی مین پہلے سفارش کرچکی ہون اور تجربہ بھی ہوچکا ہے زور دونگی، بشرطیکہ اوسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جائے پیسٹورائزڈ ملک Pastorised Milk بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودہ کو (۴۸) درجہ سینٹی گریڈ (۱۵۵) (53) Centigrade درجے فیرن ہائیٹ (155) Fahrenheit مقیاس الحرارت کی حرارت ۳۰ منٹ یا آدہ گھنٹہ تک پہونچائی جائے، ایسا دودہ بہ نسبت اسٹرلائزڈ Sasterilized milk ملک کے جو جوش کیا ہوا دودہ ہوتا ہے، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تھوڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اوسکو ٹھنڈا کرلینا چاہئے ـ اگر ٹھنڈک کا معقول انتظام رکھا جائے تو کئی روز تک دودہ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی بھی پہونچتی رہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہین ہوتا لیکن اس سے زیادہ دیر تک نہین رہ سکتا تاوقتیکہ برف مین نہ رکھا جائے ـ

بچون کے لئے دودہ پیسٹرائز کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل مین بہکر اور منہ پہ کپڑی سماعت، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کر تانبے یا پیتل وغیرہ کے کسی کشادہ برتن مین رکھو اور دودہ کے سطح کے برابر اوسمین پانی بہرو اور کسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کی پیندی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے اردگرد اچھی طرح پہیل جاے - اس ظرف کو چولھے پر رکھکر ہلکی آنچ کردو اور کم از کم دس منٹ تک (۱۵۵ دیجہ مقیاس الحرارت فیرن ہائیٹ) Fahrenheit تک گرمی پہونچاؤ اسکے بعد اتار لو بوتل کی ڈاٹ دیکھکر خوب کسدو اور بلا ضرورت ہرگز نہ نکالو - ہان برتن کو چولھے پر سے اتارنے کے بعد ہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدہ گھنٹے کیلئے لپیٹ دو اوسکے بعد بوتل نکالکر کسی سرد جگہہ رکہدو -

یہ امر ہر صورت مین ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودہ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے مین جو برتن مستعمل ہون اونکو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دہولیا جاے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودہ کو جوش دینے کے بعد بھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اوسکے ساتھ شیشی اور چسنی کو بھی صاف رکھنا لازم ہے اور خصوصاً موسم گرما مین زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودہ جلد خراب ہو جاتا ہے اور شیشی مین بو آنے لگتی ہے اوسکو کسی سرد جگہہ ڈہک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے مکھیان زیادہ تر کثیف مقامون سے آتی ہین اور خاک کہاد اور سڑی ہوئی چیزون سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اون مین چمٹ جاتے ہین جو دودہ مین پرورش پاکر بکثرت ہوجاتے ہین، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انٹرنیشنل National کمیٹی کی حال کی رپورٹ بابت جسمانی تنزل مین ایک موقع پر لکہا ہے کہ مکان مین گرد وغبار غلیظ چیزون کے اتصال اور درحقیقت دودہ کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبون سے جنسے دودہ استعمال کے لایق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گاے کا دودہ بھی ضرررسان ہوسکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودہ کی شیشی سے جسمین لمبی ربڑکی نلی لگی ہوتی ہے پیدا ہوا کرتی تہی جسکو صاف کرنا غیر ممکن تہا لیکن اب ایلبری فیڈنگ باٹل رائج ہوگئی ہے اور اس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتون مین جب بچہ کو خالص دودہ ہضم نہین ہوتا تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوے دودہ مین ضرورت کے لحاظ سے لائم واٹر یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بنایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکہنا چاہئے کہ بچہ کا دودہ کی جانب سے ذراسی بے رغبتی بہی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ مین کافی مقدار پہونچگئی ہے اسلئے فوراً اوسکے سامنے سے شیشی ہٹادینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجاے، کم سن ماؤن کو ضرورت سے زیادہ کہلانے پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکہنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودھ دینے سے بھی ایسا ہی نقصان پہونچتا ہے جسطرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہے
بچہ کے معدہ کی پیمائش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت ۱-۱¼ اونس — ۲½ بڑے چمچے
عمر کے دوسرے ہفتہ مین ½ " ۳ "
عمر کے پہلے مہینے مین ۲ " ۴ "
عمر کے چوتھے مہینے مین ۵ " ۱۰ "
عمر کے چھٹے مہینے مین ۶½ " ۱۳ "

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سریع الہضم غذا سے کیون نہو اوسیقدر مضر ہے جتنا دیر ہضم غذا کی سبب نقصان پر رہنا نقصان کرتا ہے
دس مہینے تک بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکھے جائین تو نہایت مناسب ہے۔

دودھ پلانے کا نقشہ اوقات

عمر کے پہلے ہفتہ مین	عمر کے دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	عمر کے دوسرے مہینے مین	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے مین	پانچوین مہینے مین	چھٹے سے نوین مہینے تک	دسوین مہینے مین
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۶ بجے	۶ بجے	۶½ بجے	۶½ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۸ بجے	۸ بجے	۸½ "	۹ "	۹½ "	۱۰ "	۱۰ "
۱۰ "	۱۰ "	۱۰½ "	۱۱½ "	۱۲ "	بعد دوپہر ۱ بجے	بعد دوپہر ۱ بجے
۱۲ "	۱۲ "	بعد دوپہر ۱۲½ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲½ بجے	۴ "	۴ "
بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	۲½ "	۴½ "	۵ "	۷ "	۷½ "
۴ "	۴ "	۴½ "	۷ "	۷½ "	۱۰ "	
۶ "	۶ "	۷ "	۹½ "	۱۰ "		
۸ "	۶½ "	۱۰ "	۱۱ "			
۱۰ "	۱۰ "	شب کو ۲½ بجے				
شب کو ۲ بجے	شب کو ۲½ بجے					

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اوسکو دودہ پلانا شروع کردیا۔ اگر وہ بہوکا ہو تو ضرور اوسکو دودہ دیا جائے لیکن ہر بار وہ بہوک کی وجہ سے نہین روتا اسکا امتیاز مان کو ہونا چاہئے اور اوسکو یاد رکہنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت مین رونے پر بار بار دودہ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت مین اوسکو ایک چمچہ بہر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن مین چوزے کا شوربہ اور دو مرتبہ دودہ دیا جائے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جائے ، اگر مصنوعی غذا نہ دیگئی ہو اور صرف مان دودہ پلاتی ہو تو پہلے دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار مین یہ چیزین دینی چاہئین ۔

کھیر ، یا نیم برشت انڈا یا خام انڈا دودہ مین پھینٹ کر دیا جائے اور ایک بسکٹ میلنس فوڈ کا روزانہ چوسانا چاہئے ، آلو کے ملائم بھرتہ مین شوربہ ڈالکر بھی دیا جاسکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے مین مضائقہ نہین ۔

بعض بچے کم دودہ پیتے ہین اور بعض زیادہ ، تندرست بچون کو عموماً غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہین ۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی تو وہ وزن مین بڑہتا ہے سونا اوسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑہا دینے یا اوس مین تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو تے

ہوجاتی ہے ۔اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونیکی علامات ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ بھوکا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزا کے دودھ میں پانی کا جزر زیادہ ہے اور دودھ ہلکا ہے
۲۔ پینیکے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار میں پلایا جاتا ہے
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑہتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار میں دیجاتی ہے
۴۔ پاخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھہ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ میں زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ متلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ میں خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے۔ یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ میں دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھہ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کے مقابلہ میں دودھ میں جمنے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات مین سے اگر کوئی علامت پائی جاے تو غذا مین اصلاح فوراً کرنی چاہئے اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda ہر دودھ مین پلاتے وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی راے سے فوراً کوئی دوسری تدبیر کرنی چاہئے، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اوس وقت لائم واٹر مفید ہوتا ہے تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چاء کے اور بعد ازان ساتوین مہینہ تک ایک چمچہ اور ایزاد کر دیا جاے، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ اگر لائم واٹر کو زائد مقدار مین ہمیشہ استعمال کیا جاے گا تو اس سے اشتہا مین خراش پیدا ہو جائیگی اور دست آنے لگین گے۔

دودھ پلانے کا طریقہ

دودھ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھا جاے مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے تین اونس دودھ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے، اگر دیکھو کہ ہضم نہین ہوتا تو پانی کی مقدار بڑھا دی جاے، پلانے سے پہلے دودھ کو ۹۹ درجہ کے گرم پانی مین رکھکر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جاے کہ انگلیون کو اوسکی گرمی خوشگوار معلوم ہو، شیشی کشتی نما ہونی چاہئے، نہ اوسکی گردن بڑی ہو اور نہ اوسمین ربڑ کی ٹیوب ہو، اور نہ اوس مین پیچ وخم ہون، اگر پیچ وخم

ملہ آئیس

ہونگے تو دہونا مشکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہین ہوگی ، ربڑ کی گھنڈی مین سوراخ نہون ، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکہنا منظور ہو ایک سوئی گرم کرکے سوراخ کرلیا جاے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچکر دودہ پیتا ہو تو سوراخ چھوٹا ہونا چاہیے ، اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ مین سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی مین بڑا سوراخ کرنا چاہیے۔

بچے کے منہ مین شیشی لگاکر تنہا پلنگ پر دودہ پینے کے لئے نہ چھوڑنا چاہیے بلکہ گود مین اوسیطرح لئے رہین جسطرح پستان سے دودہ پلانے مین لیا جاتا ہے کیونکہ دودہ پلانے کے وقت گود مین لئے رہنے سے کسیقدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہوجاتا ہے۔

بوتل کو اس انداز سے رکہنا چاہیے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودہ کھینچے ربڑ کی گھنڈی مین دودہ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکہنے کے لئے شیشی پر فلالین کا غلاف چڑہایا جاے پانچوین مہینے کے بعد بچے کو بجاے شیشی کے پیالے سے دودہ کا پینا باسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے۔

دودہ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح ہوکر صاف کرنا چاہیے اور ہمیشہ دو شیشیان رکھی جائین ، شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی مین کھنگال کر گرم پانی سے دہونا چاہیے دودہ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی مین لپٹا ہوا نہ رہنے پاے خشک چاول

یا نمک کی کنکریان ڈالکر خوب ہلاکر صاف کرلینا چاہیے صبح و شام دن مین دو بار
باہتی ایک چمچہ واشنگ سوڈا Washing soda ڈالکر شیشی کو گرم پانی سے دہو لینا چاہیئے
دودہ پلانے کے بعد برش کو الٹ کر اور صاف کرکے خوب گرم پانی مین
جسمین بورک لوشن Boric lotion پڑا ہو ڈالدینا چاہیئے بلکہ بہتر ہے کہ ایک شیشی کو صاف
کرکے گرم پانی مین پڑا رہنے دیا جاوے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے
بعض لوگ دودہ کو بتی کے ذریعہ سے پلاتے ہین ، اور یہ بتی دودہ مین پڑی رہتی ہے
اور دودہ ایک کھلے ہوئے کٹورے یا تو تیا مین رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت
مضر ہے ، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہین ہے . شاید
شیشی سے دودہ پینے والے بچون کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک
کوئی شے نہین ہے ، صرف سلیپر نما یا کشتی نما شیشی کو بغیر نلی کے استعمال
کرنا چاہیئے ، لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہین ہوتی . جب وہ استعمال مین
رہتی ہے تو دودہ چوسنی سے ملا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہین ہوتا ، یہانتک کہ شیشی
خالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ مین ہوا نہین جانے پاتی ، علاوہ اس کے
یہ شیشی چونکہ بیضاوی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے مین آسانی ہوتی ہے، اس
شیشی مین نشان بنے ہوے ہوتے ہین جس سے بڑے چمچون کا انداز ہوتا ہے اور
وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمرون مین بچے کو دینی چاہیئے ، اس ترکیب سے
مصنوعی غذا دینے مین بڑی سہولت ہوگی ، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودہ ذرا بھی نہین ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقے کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہو تو چمچہ، کٹورے یا گلاس سے بھی دودہ پلایا جاسکتا ہے لیکن ان ظروف کو پہلے خوب گرم پانی سے دہولینا چاہئے اور اوسکے بعد اونمین دودہ ڈالنا چاہئے، شیشے اور چینی کے برتن اگر ہون تو مضبوط ہون اور تمام برتنون کے کنارے گول، صاف اور چکنے ہون۔ برتن دودہ سے لبریز نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیون کے ذریعے پی سکے۔

وہ غذائین جن مین نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچون کو ہرگز نہ دیجائین انمین چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچے اونکو ہضم نہین کرسکتے، چونکہ المبری فوڈ نمبر ا و نمبر ۲ - میلنس فوڈ اور مالٹڈ ملک Malted milk مین نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہین ہوتا، اسلئے خفیف مقدار مین یہ غذائین دودہ کو گاڑہا کرنے کیلئے چھ ماہ کے بعد بشرط ضرورت استعمال کی جاسکتی ہین۔ اگر کسی وجہ سے صرف مصنوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ا - ایک ہفتے کے بچے کو دیا جاسکتا ہے نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جاسکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اکثر کتابون مین دیکھا ہے کہ دودہ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اوس پر عمل کرنے سے بہت سے بچے بظاہر موٹے نہین ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزا کے

ملا دینے پر بھی گاے ، بکری وغیرہ کا دودھ ہضم نہین کر سکتے اسلئے دوسرے
طریقون سے اون کو دودھ پلانا چاہئے ، مثلاً بارلی واٹر مین ملا کر یا خام دودھ
یا کوئی دوسری مرکب غذا استعمال کرائی جاے ، اگر کسی وجہ سے دست آرہے ہون تو
ارا روٹ پلانا مفید ہے یخنی یا دانتون کے دستون مین چاول کی پیچ یا مونگ کا
پانی بھی دودھ مین ملایا جا سکتا ہے ، یہ ان اور نرس کی ہوشیاری پر منحصر ہے کہ
بچے کی طبیعت کے موافق غذا اختیار کی جاے لیکن مناسب ہے کہ تجربہ کار ڈاکٹر
سے بھی راے حاصل کر لی جاے ۔

خالص دودھ

بعض بچون کو خالص دودھ بلا پانی ملاے ہوے اور بلا جوش دیے ہوے
بعض اوقات بہ نسبت پکاے ہوے دودھ کے زیادہ فائدہ کرتا ہے لیکن اگر
گاے کا کچا دودھ پلانا ہے تو دودھ نکالنے والے کے ہاتھ اور برتن کی صفائی کی
بہت زیادہ ضرورت ہے ، خالص دودھ جس مین پانی نہ ملایا گیا ہو وہ اوس مقدار کا
جو عموماً دی جاتی ہے نصف مقدار مین بچون کو دیا جاے ، یا گاے کے تھن کو
خوب دھلا کر بچے کو تھن سے لگا دیا جاے ، اور یہ طریقہ بہت ہی محفوظ
طریقہ ہے ۔

دودھ کے متعلق جو ہدایتین اس کتاب کی ابتدا مین لکھی گئی ہین اون پر بچے کی

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔

ہاضم دودہ

ہاضم دودہ کی ضرورت بچون کو زمانہ بیماری مین ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہوگیا ہو اور متلی رہتی ہو، یا شکم مین درد ہوتا ہو۔
دودہ جو ہاضم، اور مصلح اجزا ملاکر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ مین جاکر دہی نہین ہوتا، اور جلد جذب ہو جاتا ہے، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہین ہے کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوسمین پانی ملا دیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہین ہے، البتہ ملک شوگر ہر مرتبہ ملادی جاے، اور مقدار اوسیقدر ہو جتنی کہ دودہ کے ساتھ ملائی جاتی ہے۔

بچون کی غذا مین انڈا

اکثر کتابون مین دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال مین نہایت کامیابی کے ساتھ آزمائش ہوچکی ہے کہ بچون کی غذا مین انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت مین استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودہ کا ملنا دشوار ہو، کیونکہ بچون کی اصلی غذا قدرت نے دودہ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گاے کے دودہ کے ساتھ ایک دو بار اسکو بھی دیا جاے تو غالبا

مفید ہو ، چند مثالین بھی مصنف نے لکھی ہین کہ مہینون تک بچون کو دودھ نہین دیاگیا ہے ، اور صرف اگ ایلبش دیاگیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جاے اور آٹھ اونس تک پانی ، اور ایک چمچہ شکر ملاکر خوب ہلایا جاے پھر ایک کپڑے مین چھان لیا جاے اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک اونس خفیف طور پر نیم گرم کرکے پلایا جاے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ قطرے کاڈ لیور آئل ہر مرتبہ ایزاد کردیا جاے اور اوسکی مقدار دودھ کی مقدار سے زائد نہ ہونا چاہئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہئے ۔

جاڑے کے موسم مین بڑے بچون کو دہ قطرہ یخنی بھی دی جاے ۔

بجاے خالص دودھ کے پاپون کا آب جوش یا بارلی واٹر دودھ مین ملاکر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ میل یا چانول کا پانی دیا جا سکتا ہے ان سب مین بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزا ملادے جائین تو بچے آسانی سے ہضم کرلیتے ہین ۔

انڈے کی سفیدی بھی بہت مفید ہوتی ہے اور دودھ مین ملاکر کمزور بچون کو دینا چاہئے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کچھ نہین ہے اسلئے ڈاکٹر کی راے سے استعمال کرنی چاہئے ۔

گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہین اس زمانہ مین

اوسکو مرغی کا چوزا ایا بھنا ہوا بکری کا گوشت تھوڑا تھوڑا دینا چاہیے لیکن یہ بہتر ہے
کہ اوسکو قیمہ کرکے اور روٹی کے ٹکڑون یا آلو کے بھرتے مین اوسکا شوربہ
ڈال کر خوب ملا یا جاے۔
کمزور اور چھوٹے بچون کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

پھل

بچون کو پکے زود ہضم پھل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دوپہر کی غذا مین
اعتدال کے ساتھ دینے مین کوئی ہرج نہین لیکن دو سال کے اندر ہر گز
نہ دیے جائین، موسم گرما مین شیرین نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے
طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار کے
چمچے کے مساوی ہر دوپہر کی غذا سے ایک گھنٹہ قبل یہ شربت دیا جاے
اور رفتہ رفتہ مقدار مین چار بڑے چمچے تک بڑہا دیا جاے۔
یہ دو امور ہین جو کتابی ہین اور آسانی کے ساتھ سمجھنے کے لئے لکھدیے ہین
لیکن جو چیزین نئی معلوم ہون اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے
مشورہ لیا جاے، اور کبھی یہ نہ کیا جاے کہ خود کتاب پڑھکر اوسی پر عمل
شروع کر دین کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہین اسلئے ہمیشہ نئی بات اور
جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیے بغیر عمل نہین کرنا چاہیے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو
مگر اسکا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پاوے بچہ کو ہمیشہ
سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

ننھے اور سیلانے بچون کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سدہ یا سخت گرم نفاخ
اور ایسی غذائین جن مین وہ اجزا جو جزو بدن ہوتے ہین کم ہون نہ دیجائین۔
سخت اوبلا ہوا انڈا، پنیر، ٹین مین بند کیا ہوا گوشت، سور، ہرن
بط، اور دریائی جانورون کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پُر تکلف غذائین
حلوے، اور مرغن کھانے سخت مضر ہین، مشروبات مین چاء، کافی، قہوہ وغیرہ
بھی اونکے لیئے باعث نقصان ہے۔

غذائین اور اون کے اوقات

دودھ چھڑانے کے بعد غذا دینے مین اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کیجائے
تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہیگی۔

بارہ ۱۲ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک | پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً
نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب اور مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑھ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودھ انڈا مع ملینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تھوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر ساگو یا بارج کی کھیر چوتھے وقت کی غذا ساڑھے چار بجے سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کے مرکب مین ایک ٹکڑا روٹی کا ملا دیا جائے، پانچوین وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ مہینے کی عمر تک

پہلے وقت کی غذا قریباً ۶ بجے صبح ایک ثلث پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب جس مین ایک ٹکڑا روٹی کا بھیگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودھ اور انڈا مع ملینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑھ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر یخنی اور تھوڑے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کھیر چوتھے وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودھ ملینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچوین وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے بیس مہینے کی عمر تک

پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھے بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

وقت پیدائش سے شروع ہوجاتی ہے

سونے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اورعموماً تندرست بچہ توصرف اوس وقت اُٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہے، بچہ جتنا بڑہتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹوں مین قریباً ۱۵ یا ۱۶- گھنٹے سوتا ہے بعض بچون کا دماغ اس درجہ متحرک ہوجاتا ہے کہ اون کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے ایسی حالت مین اتاؤن کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے ان کو کامل طور پر اُسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشئی شے نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت مین فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچوں کو سوجانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اُسکو اُٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے مین بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیان سکڑ کر چھوٹی ہوجائین چہرہ کا رنگ زرد پڑجائے ہضم مین خلل واقع ہو۔ اشتہا کم ہوجائے، قبض کی شکایت رہے اجابت مٹیالے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نہایت غور کے ساتھ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہین دیگئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہین کرائی گئی، کیونکہ یہ جملہ علامتین افیون یا زہریلی چیز دینے کی ہین،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا مین بے احتیاطی، یا عموماً دانتون کی تکلیف یا پیٹ مین کیچوے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جہان تک ہو تازہ، اور کھلی ہوا مین پھرانا چاہیئے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم مین صبح چھ بجے، اور جاڑے مین ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پہر کو پانچ چھ بجے کے بعد لے جائین، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اوسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سوتے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچون کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے پیٹھ کے بل چت سوتے ہین، اور دونون بازو کہنیون پر خم ہوتے ہین اور دونون ہاتھ سر کے برابر ہوتے ہین ہاتھ کی انگلیان کسیقدر بند ہوتی ہین انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچون کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہین جس سے بعض وقت اس بچہ مین تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اسطرح ہوتا ہے کہ شکم کی عضلاتی دیوار زیر نہیں ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم چپٹا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہیں ہے، یا دست آتے ہیں، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چھ چار کے پچے کی برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آخر ماہ پر دونا بڑا ہو جاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریبا سہ گونہ بڑھ جاتا ہے، تیسرے چوتھے اور پانچویں ماہ میں بہت کم بڑھتا ہے،

شیر خوار بچوں کو اکثر استفراغ ہو جایا کرتا ہے، عموماً دودہ کی زیادتی اسکا باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودہ کو قبول نہیں کرتا تو اسکو قے کے ذریعہ سے خارج کر دیتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے گردوپیش کی چیزونکو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اوسکا چہرہ بھرا ہوا، اور گول نظر آئیگا یعنی وہ نحیف نہوگا، اوسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روئے یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ یا اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نظر

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑہون کی جلد کی طرح خشک اور جھریان نظر آئینگی، عضلات ڈہیلے ہون گے، وہ رویگا تو اُسکی آواز کمزور بوڑہے آدمی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف مین کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دہیمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط مین اوسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھکر یہ دیکھین کہ کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیون کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تنا ہوا ہے تو اُس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہہ دیکھین کہ سب بچے کے سر اور تالو کی دونون ہڈیان ایک دوسرے سے نہایت قریب ہین، بلکہ بسا اوقات ان مین سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ مین کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑہا پائین، تو یہہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھہ سے آٹھہ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑہے چار سیر بھی ہو تو یہہ کوئی غیر معمولی وزن نہین ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیڑہ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیون کے زیادہ وزنی ہوا کرتے ہین
ابتدائی چند دنون تک بچے یقیناً چھ سے آٹھ اونس تک وزن
مین گھٹ جاتے ہین، لیکن ماں کا دودھ کافی اُترآنے پر پھر اُس وزن
کو جلد واصل کر لیتے ہین، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہین،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتدا ہی سے اُن کو دودھ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علے ہذا کمزور بچون کی بھی قوت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع مین کئی ماہ تک بچہ خوب بڑھتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتھائی اونس سے ایک اونس تک وزن مین بڑھتا ہے
یا پانچوین مہینے تک چار سے چھ اونس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑھتا ہے
پہلے سال مین بچے کا قد آٹھ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکسان نہین بڑھتا
تو ان کو متعجب ہونا چاہیے، تمام جاندار یکسان نہین بڑھتے بلکہ اُن کے
بڑھنے کا ایک وقت معیّن ہوتا ہے، اور جب وقت آجاتا ہے تو ایک
بار ہی بڑھ جاتے ہین، اور اس کے بعد کے زمانہ مین اُن کے بڑھنے
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ہان البتہ اگر بچہ مدت تک ایک ہی حالت مین رہے، یہان تک کہ کچھ بھی گھٹ

الیسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہے،
یہہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی ہی اُسکی نشو و نما بھی ہوگی،
چھہ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہوجاتا ہے، اور اسلئے سال کے
ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن مین رہجاتا ہے، اور دوسرے سال مین ایک
پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑہتا ہے، یہہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی
کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ
اور مناسب غذا دی جاے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑہیگا
اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہہ مقدار مقرر نہین ہوسکتی، جو اس نقشہ مین
ہے لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمر	روزانہ خوراک	وزن مین ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵-اونس	۱۳ - اونس	۸- پونڈ
دوسرے ″	۲۰ سے ۲۴ ″	۳۰ ″	۹- ″ ۱۴-اونس
تیسرے ″	۲۴ سے ۳۰ ″	۲۷- ″	۱۱ ″ ۹- ″
چوتھے ″	۳۰ سے ۳۴ ″	۲۶- ″	۱۲ ″ ۳ ″
پانچوین ″	۳۴ سے ۳۶ ″	۲۱- ″	۱۴ ″ ۸ ″
چھٹے ″	۳۶ سے ۴۰ ″	۲۰ ″	۱۵ ″ ۱۲ ″
ساتوین ″	۴۰ اونس یا اوس سے زیادہ	۱۷ ″	۱۶ ″ ۱۳ ″

مہینہ	روزانہ خوراک	وزن مین ترقی	کل وزن
آٹھوین مہینہ	۳۰ اونس یا دس چھٹانک	۲۳ اونس	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نوین ״	״ ״	۲۲ ״	۱۹ ״ ۱۰ ״
دسوین ״	״ ״	۲۰ ״	۲۰ ״ ۱۴ ״
گیارھوین ״	״ ״	۱۱ ״	۲۱ ״ ۹ ״
بارھوین ״	״ ״	۷ ״	۲۲ ״ ۰ ״

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۹) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہی کہیں کہیں سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہین اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لانبے ہوتے ہین بعدازان اول شش ماہی مین ایک انچ ہر ماہ مین بڑہتا ہے، اور دوسری شش ماہی مین نصف انچ فی ماہ بڑہتا ہے،

سر

بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہی اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونون ہڈیون کی درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح مین تالو کھتے ہین، اور وہ جگہ چھونے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے مین وہ بہ

بنی شروع ہو جاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈہک جاتی ہے اور دوسری سال کے ختم ہوتے ہوتے ہڈی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہو جاتی ہے، کھوپڑی کی اس کسر کی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی اچھی نہیں ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے۔

اگر ماں خود دودھ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیاں انڈے، گوشت ترکاریاں، کھانی چاہئیں، ورنہ دودھ میں لائم واٹر، یا ڈاکٹر سے دریافت کر کے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائیں۔

اگر بچہ بیمار ہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو ماں کو جاننا چاہیے کہ یہ انتہا درجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت کی علامت سمجھنی چاہیے،

حواس خمسہ

بچے کی آنکھ ابتدا میں بالکل اندھی ہوتی ہے اگر کوئی چمکدار چیز سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھہ نہیں معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور روشنی کا فرق بچہ پہچاننے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر ماں دل چہرہ سے مانوس ہو جاتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ سب بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہیں۔ ناجو چہرہ اوس کے سامنے ہوکر گذرتی ہے، اوس کے ساتھ آنکھ پتلیوں کو بھی گھمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ اور سونگھنے کی قوت کئی ماہ تک تیز نہیں ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے، اور شروع ہی سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگوں کی آوازیں جلد پہچاننے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ میں عقل کا مادہ دماغ میں نہیں ہوتا اور اعضا کے ہلانے میں ارادی قوت سے بچہ کام نہیں لیتا بلکہ چوسنا جمہائی لینا رونا یہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ میں بچہ سوتا رہتا ہے ابتداً ۱۴ گھنٹے میں ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑجائے خاموشی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے میں یہ عادت ڈالنا چاہیے کہ خانگی کاروبار بھی انجام پاتے رہیں اور جسقدر شور کہ مکان میں عموماً ہوتا ہے اس میں سنانے سے سوجائے۔ اس کی ضرورت نہیں کہ بچے کے سونے کے خیال سے ہر شخص مکان میں اپنے پنجوں کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے میں اعصابی قوت اور عقل کی نمو میں ایک خاص فرق معلوم ہوگا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو دیکھکر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن میں جاگنا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے بچہ پر سردی بہت جلد اثر کرجاتی ہے اور اُس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ نیلا پڑجاتا ہے اور ہونٹ کانپنے لگتے ہیں بلکہ کل جسم پر لرزہ سا چڑھ آتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے کہ ہر وقت بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہے

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہیے بلکہ دونوں جانب ملائم تکئے رکھے جائیں تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی زیادہ ہمارے ہندوستان میں ضرورت نہیں ہاں چلّے کے جاڑوں میں گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن بوتل دبیز گدّہ کے نیچے رہنی چاہیے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی کھال محفوظ رہے اگر کاگ نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا

...کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سلانا چاہیے بلکہ ملنگڑی پر علیحدہ سلایا جائے دودھ پینے کے وقت اگر ماں کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ نہیں لیکن جب پی چکے تو فوراً علیحدہ کردینا چاہیے۔

چوتھے مہینے مین بچہ کی نظر کے سامنے جو چیزین گذرتی ہین اون کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اوسکا نمو اچھا ہورہا ہے تو اوس مین ارادی قوت بھی کسیقدر آجانے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سر اوٹھانے کی کوشش کریگا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈہیلے ہون نہ تنگ۔ ڈہیلے کپڑون وہ اپنے ہاتھہ پیر بخوبی ہلا نہین سکتا گویا کہ ڈہیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہین،، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہین اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ ہو۔

تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزانہ گرم کمل بچھاکر اور ہلکے کپڑے پہناکر بچون کو لٹا دینا چاہئے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھہ پیر خوب چلا اور ہلا سکین۔

روزانہ غسل کے بعد اون کو آہستہ آہستہ مالش کرکے تھپکنا چاہئے کہ جسمین ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار ہفتے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی مین سوار کرکے پھرائے اور نہ اوس کو ہاتھون مین لیکر ہلائے۔

روزانہ گود مین لیکر آہستہ آہستہ چلنے سے بچون کی قوت نمو کو مد

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے مین سلائے جائین تو اون کو تازہ ہوا
خوب ملتی ہے بچے کا منہ دہوپ مین نہ ہونا چاہئے اور نہ اوس پر
سرد ہوا کے جہونکے آنے چاہئین ان باتون مین کہلائیون کا اعتبار
نہ کیا جائے اگر مائین ان جزئی باتون کا خیال کرتی رہین تو دست اور
بخار کے حملون سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہین۔

پانچوین مہینے مین آسانی کے ساتھہ بچہ اپنے سر کو پہیرنے لگتا ہے
اور چیزون کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتہہ کو بڑہاتا ہے اور دوسرون کو
جو کچھہ کرتے ہوئے دیکھتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور
خوش ہونے لگتا ہے۔ چہٹے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہین اور بچونکے
رونے مین غمرق ہوجاتا ہے لیکن بعض بچون کو دیکھا گیا ہے کہ جب
وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہین تو آنسو جاری ہوجاتے ہین اور یہہ
تکلیف کا رونا ہوتا ہے اسپر توجہ کرنی چاہئے۔

جو مائین کہ اپنے بچونکے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی
ہین اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو
معلوم کر لیا کرین تندرست بچے پہلی مرتبہ بالارادہ چلاکر زور سے
چیخ لگاتے ہین اور اون کی غرض یہہ ہوتی ہے کہ دوسرون کو اپنی
طرف متوجہ کرین یا اپنی خواہش کو پورا کرائین اس رونے کو ضد کا رونا

کھنا چاہئے اور جہان تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی
ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہہ ضد خلجان ہو جاتی ہے اور بچہ
کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ اوس کے خاموش کرنے کا یہہ ہے
کہ بستر پر تھپ تھپا کر اوس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
رونے پر مان کو ضرور توجہ کرنی چاہئے - بعض اوقات شکم مین درد
و نفخ ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہین یا کراہ
کراہ کر دھیمی آواز سے روتے ہین اور بھوک کی حالت مین بار
بار بھینی کی آواز سے روتے ہین - ان سب حالتون مین سب سے
پہلے جس سبب سے روتے ہین اوس کو دور کیا جائے ایک چمچہ
دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے
اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہہ بھی جاننا چاہیے کہ
بچے اور بھی بہت سے سببون مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
زیادہ گرمی سے روتے ہین - کمرہ مین حبس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
روتے ہین دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلائے
جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہین - بعض اوقات پانی کے لگ
جانے یا تنگ لباس اور بھاری لحاف یا پیادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے باز یادہ ہلانے ڈولانے سے تھک کر رونے لگتے ہین۔

چھٹے ساتوین مہینے مین قوت اور عقل مین بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اوٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے بٹھانا نہ چاہیے ریڑہ کی ہڈیون مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لین حقیقت مین چہار ماہ تک تو بچون کو سر اور پیٹھہ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتوین ماہ مین دانت دکھلائی دینے لگتے ہین اس زمانہ مین دن مین چار پانچ مرتبہ بچون کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہئے۔

دانت نکلنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہونا دانتون کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کا یا آنا کا دودھ پیتے ہین یا جنکی نگرانی اصول پر ہوتی ہے اونکو

کوئی خطرہ نہین ہوتا اصل بات یہ ہے کہ دانتون کے نکلنے کی مدت
سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہو جاتا ہے دانت کا
نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے
کی تیاری کر رہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء مین بھی تغیر ہوتا ہے
معدہ اور امعاء مین خراش ہو جاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا
اثر پہونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج قے بخار دست
جلدی بیماریان لاحق ہو جاتی ہین۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی
خرابی اسوقت مین بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائین مختلف اقسام کی ایسی غذائین جن مین نشاستہ کا جزو زیادہ
ہوتا ہے یا غیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہین
جس کے طفیل مین اون کی اولاد ایسی مصیبتون مین مبتلا ہو جاتی ہے
کیونکہ بچہ کے معدہ مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ ایسی غذاؤنکو
ہضم کر سکے عموماً اسوقت مین، قے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق
ہو جاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بدہضمی ہو جاتی ہے
اور اس بدہضمی سے یہ مرض پیدا ہو جاتے ہین یا زیادہ دنون تک
گائے کے دودھ یا نامناسب غذاؤن کے استعمال سے ام الصبیان
اور خارش کی شکایت ہو جاتی ہے۔

چھٹے یا ساتوین ماہ دو دانت سامنے کے بچلے نمودار ہوتے ہین یہہ
دونون دانت مقراض کا کام دیتے ہین تین چار ہفتہ کے وقفہ کے
بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہین آٹھوین ماہ مین ان دونون
دانتون کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے مسوڑون مین دکھائی
دیتا ہے بعد ازان تین چار ماہ تک کوئی دانت نہین نکلتا اوپر کے
دانت کے جواب مین نیچے کے مسوڑون مین دو دانت نکلتے ہین اور
بارہوین مہینے سے چودہوین مہینے تک چار کچلیان دونون جبڑون
مین نکلتی ہین اٹھارہوین یا بیسوین مہینے مین نیچے اوپر چار دانت
ابتدائی دانتون کے دونون طرف نکلتے ہین جنکو کھونٹی کہتے ہین
پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑہین چوبیسوین مہینے سے
تیسوین مہینے تک نکلتی ہین اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست
رہا تو ڈہائی سال مین دس دانت ہر جبڑے مین نکلتے ہین۔ یہہ لازمی
نہین کہ جو طریقہ دانتون کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اوسی طریقہ پر
سب بچون کے دانت نکلتے رہین۔ بعض اوقات اِن دانتون کے نکلنے
کی ترتیب مین فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچون کے دانت
اکثر توقف سے نکلتے ہین۔

در اصل دانتون کا نکلنا بچون کی قوت اور تندرستی پر ہوتا ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ مین موجود ہون یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کرسکے اکثر کمزوری دانتون کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آنے چاہیئین جون جون دانت نکلین بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہیئے اور اوس کے لئے وقفہ کا زمانہ بہت موزون ہوتا ہے، اس زمانہ مین غذا تبدیل کرنے سے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہین پڑتا۔ بچون کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کرکے علاج کرنا چاہیئے۔ بعض بچون کو جب دانت نکلتے ہین تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چھینکین اور خشک کھانسی آتی ہے۔ بعض بچون کو بدہضمی ہوتی ہے منہ مین چھوٹے چھوٹے چھالے پڑ جاتے ہین یا جسم پر پھنسیان نکل آتی ہین ماؤن کا یہہ خیال کرنا کہ ان شکایات مین دست اندازی کرنا یا دوا علاج کرنا چاہیئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچون کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتی ہوتے آخر مین بخار ہو جاتا ہے اور تشنج پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بنجاتا ہے

بچون کے لئے خفیف مقدار مین سفوف دارچینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی
شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور
برانکیٹس Bronchites ہونے نہین پاتا اگر بخار یا بیچینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور
تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ مین جسمین زیادہ
روشنی اور شور وغل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو
گرین برومائڈ آف پٹاسیم Bromide of Pottasium تھوڑے پانی مین حل کرکے
بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریان دانت نکلنے سے منسوب کی
جاتی ہین اون سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچون کو دودھ باوقات مقرر
دیا جاے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ مین خوب پانی پلایا جائے
اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا مین خوب آرام سے
سلایا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے
بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے۔ لیکن دانت
نکلنے مین شگاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو
تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے۔

دانت نکلتے وقت مسوڑون مین سلسلاہٹ پیدا ہوتی ہے
اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا
نہ ہو جسکا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اوس کو نہ دینا چاہیے کیونکہ

کھلونے مین ہرتال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے۔
میٹھی کی چوسنی یا مچھ جس مین ہاتھی دانتکی چوسنی انگریزی قسم کی
لگی ہوئی ملتی ہین یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئے۔ ایسی چیز بچہ کے ہاتھ
مین نہ دی جائے جس سے سوڑ ون مین پھانس لگنے کا اندیشہ ہو۔
چھہ برس کی عمر مین ابتدائی بیس دانت جنکو دودہ کے دانت
بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہین اور مستقل دانتون کے
لئے جگہ کرتے ہین یہہ مستقل دانت ساتھہ ہی ساتھہ اسیوقت نمودار
ہوتے ہین
بدقسمتی سے دودہ کے دانت جلد سڑجاتے اور اپنے وقت سے
پہلے گرجاتے ہین اور اسکا نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ جبڑے کمزور اور
اتنے پتلے پڑجاتے ہین کہ مستقل دانتون کے نکلنے کی جگہ باقی نہین
رہتی اسلئے دودہ کے دانتون کا قائم رکھنا اور سڑنے سے بچانے
کی تدبیر کرنا ضروری ہے۔ اس بات کی احتیاط کے لئے دودہ پلانے
کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کردینا چاہئے اگر
غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا لوشن
Bicarbonate of Soda lotion یا پانی مین کپڑا ترکرکے
روزانہ صاف کیے جائین تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہین۔

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچون کے دانت دکھلادئے جایاکرین جو بلاکسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھہ سوراخون کو بند کرکے سڑنے سے محفوظ رکھہ سکتا ہے دانتون مین درد کی وجہ سے بلا سوڑ ون سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ مین جاتی ہے اوس سے بدہضمی ہوجاتی ہے۔

آٹھوین نوین مہینے مین بچہ بلاسہارے بیٹھنا سیکھہ جاتا ہے. اور جو کچھہ اس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے مین مشغول رہتا ہے بلاسہارے اگر بچہ بیٹھہ نہ سکتا ہو تو مان کو لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو غذا مین ترمیم کرکے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسوین مہینے سے بارہوین مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے بچہ کو پاؤن پاؤن چلنے نہ دینا چاہئے لیکن چھریرے بدن کے بچے جنکی پرورش اپنی مان یا آنا کے دودہ سے ہوتی ہے اکثر ایک سال مین اچھی طرح چلنے لگتے ہین، اگر ڈیرہ برس تک کوئی بچہ نہ چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچون کو بولنا سب سے آخر مین آتا ہے لیکن چندان نا
کے اداکرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے
کہ بچہ کی صحت اچھی ہے - جب ایک گھر مین کئی بچے ہوتے ہین
تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچون کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہین
بولنے مین بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہین - جو بچے
بہت دنون کے بعد چلتے ہین یا عرصہ کے بعد بولتے ہین اور
اُن کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اوکی
صحت اچھی نہین ہے - اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھکر شناخت نہ
کرسکتا ہو یا اوس کو پکڑنے کے لئے ہاتھ پاؤن نہ ہلاتا ہو بلکہ
بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ مین کوئی نہ کوئی
خرابی ضرور ہے -

مختلف بچون کو مختلف اوقات عمر مین بات کرنا اور چلنا
آتا ہے - بعض بچے چار برس کی عمر مین بھی ایک جملہ صاف طور پر
زبان سے ادا نہین کرسکتے لیکن پھر تھوڑے دنون کے بعد جلد
باتین کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہین اور اس تعویق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور پژمردہ رہتا ہو تو فوراً ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئے۔ سنگبین بیماریون کا اثر بچون پر ایک ہی قسم کا نہین ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر اثر پڑتا ہے اگر بدہضمی مزمن ہو جائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی تمام باتون پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور رہوتا ہے ایسے بچون کی پرورش اور پرداخت مین بڑے صبر اور خبرگیری کی ضرورت ہے۔

بعض بچون کے پیٹ مین کرم پیدا ہو جاتے ہین اور طحال بڑھ جاتی ہے معدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہین ہوتا اور ضعف جگر ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے خراب آب و ہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گھرونکو گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب و ہوا کی غرض سے پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہونچتی ہے۔ کسیقدر اپنے سے بڑے بچون کے ساتھ کھیلنے کودنے کا اثر نمو پر اچھا پڑتا ہے۔ بچون کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ اون کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھ جاتے ہین کہ رونا

چیز کے حاصل کرنیکا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہین رہتا اس لئے تندرست نہین رہ سکتا یہہ بہت ضروری ہے کہ بچون کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہئے۔ ایسے بچون کے ساتھہ اگر دوسرے بچے بھی ہون تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر مین تنہا پرورش پاتے ہین اور اون کے ہم عمر بچے گھر مین نہین ہوتے تو خسارے مین رہتے ہین

بچون کا ٹائیم ٹیبل

ماں کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کردے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اوس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصباح اوٹھنا چاہئے اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نہانے کا وقت نہ آجائے اور نہلانے کا کام ماں کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہئے یا ہوشیار نانی یا دادی اُس کو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اوس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کردینا چاہئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کرا کے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئے
ابتداً اگر پانی کا ٹمپریچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئے لیکن بعد ازان
رفتہ رفتہ ۸۵ کردینا چاہئے۔ گود مین لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازان ایک باریک تولیہ مین
لپیٹ کر گرم پانی مین اوتارنا چاہئے اور دومنٹ سے زائد پانی
مین ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسپنج اوسکی ریڑہ مین پھیرکر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھون سے مالش کیجائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کرین بعد ازان کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی مین یا بورا سک لوشن مین روئی ترکرکے منہ کو
صاف کردینا چاہئے۔ غسل کے بعد دودہ پلانا چاہئے۔ اور
اگر سوئے تو تازہ ہوا مین سلانا چاہئے۔

دن مین جب سلایا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا مین بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو نو زائیدہ بچون کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا نہین پاتے تو روتے ہین
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود مین لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے مین دن مین سلاسکتی ہے

بیڈروم ہوادار اور اچھا ہونا چاہئے۔ دو سے بچون کو اوس مین نہ سلانا چاہئے۔ اور تمام گندے پوتڑیے اور کپڑے وغیرہ فوراً کمرے سے باہر کرکے غسل خانہ مین رکھکر پانی مین ڈالدینا چاہیے شام کے وقت آخری مرتبہ دودہ پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے کپڑے بدل دئے جائین اور ہاتھہ اور منہ گرم پانی سے دہوکر پوڈر چھڑک دینا چاہئے۔ قالین کے کپڑے سونے مین بچون کو بہت مفید ہوتے ہین اور راون کو سردی سے محفوظ رکھتے ہین وزنی کمل اور روزنی چادرسے ہلکی اونی چادرین قابل ترجیح ہوتی ہین۔ سردی کے باعث بھاری چیزون کے اثر با دینے کی وجہ سے بچے جاگ اوٹھتے ہین اور رونے لگتے ہین ماں کو معاخیال ہوتا ہے کہ بہوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اُٹھکر فوراً دودہ پلا دیتی ہے حالانکہ اوس کو غذا کی ضرورت نہین ہوتی۔ موسم سرما مین ایک گرم پانی کی بوتل بستر مین رکھنا چاہئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودہ پلانے کے لئے ہرگز نہ جگانا چاہئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو البتہ شب مین غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودہ جو دیا جائے وہ قدرے

وقفہ کے ساتھہ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچون کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا اُن کو دینا چاہیئے اگر دودہ پلانے مین وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور مناسب دیجائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنکو مائین تنگ اور زچ ہوکر بچون کو استعمال کراتی ہین اون کی ضرورت نہ ہوگی۔ مائین اکثر بچون کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہین اور ان پر کپڑے کے غلاف ہوتے ہین جو بوجہہ کثیف اور میلے ہونے کے بہت نقصان کرتے ہین اگر تعویذ پہنائے جائین تو چاندی یا سونے مین منڈہوا دئے جائین اُس کے علاوہ گلے مین ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا ہے جب یہ میلا ہوتا ہے تو اوس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہین۔ اور جب بچہ اسکو چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم مین جاکر بیماریان پیدا کرتے ہین۔ اس لئے اوس کو بھی دہوکر صاف کر دیا جایا کرے اور گلے مین لٹکانیکا ڈورا ہمیشہ بدل دینا چاہیئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبڑے اور مونہہ کے نمو پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ مین ریاح پیدا اور بدہضمی ہوجاتی ہے البتہ اگر ربڑ کی گھنڈی سخت ہو تو جبڑے کی ہڈیان مضبوط ہوتی ہین جن تندرست اور صحت مند بچون کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتدا ہی سے اون کو کوئی چیز مانگنے کی عادت نہین ڈالی جاتی تو اون کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہین ہوتی۔

جب بچہ پھوڑ ضدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اندہیرے کمرے مین چپ چاپ اوس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سویا کرے۔ شب مین سونے سے پہلے اگر مان بچہ کو حاجتی پر بٹھا کر روزانہ پیشاب وغیرہ سے فارغ کرا دیا کرے تو تھوڑے دنون کے بعد اوسکو عادت پڑ جائے گی اور شب مین رومال وغیرہ خراب نہ ہون گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے کے ساتھ وہ سمجھ جائیگا کہ اوسکو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور مان دونون تکلیف سے بچ جائین گے۔

ہر مرتبہ دودہ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہوا خوری کو جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ اور خراب نہین کرتا۔

اس طرح پر اگر بچون کے کھانے، سونے، نہلانے اور کھیلنے کے اوقات معین کر دئے جائین اور بچہ عادی کیا جائے اور اوس کی سختی سے پابندی کیجائے تو ایک نوجوان مان کو معلوم ہو جائیگا کہ بچہ کی نشو و نما کس قدر عمدگی کے ساتھ ہو رہی ہے اور بچون کو آئے دن بیمار ہو جانے اور اوس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

باب پنجم

ننھے بچون کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - نال سے خون نکلنا
تشنج - آنکھ کا آنا - یرقان - گلے کا آجانا - چھٹے - بال خورا -

---

جوماں بحالت صحت اپنے بچے کی نشو ونما کو بغور دیکھتی رہتی ہے اوسکو بیماری کی خفیف علامت اور نشو ونما کی ذراسی بھی کمی فوراً معلوم ہوجائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ابتدائی دو سالون مین پڑجاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی دوسال زیادہ اہمیت رکھتے ہین -

یہی دوسال ایسے ہوتے ہین جن مین غذا کی بے ترتیبی سے بچون کی ہڈیاں کمزور پڑجاتی ہین اور ام الصبیان اور تشنجی امراض کی شکایات بچون مین پیدا ہوجاتی ہین یا ہاضمہ مین فتور ہوکر ہمیشہ کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہوجاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جاے تو بچہ
کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہین اور خلقی طور پر بچے اس
قدر کمزور ہو جاتے ہین کہ خفیف وجوہ سے بہ مقابلہ جوانون کے زیادہ
نقصان پہونچ جاتا ہے اگرچہ جوانون کے مقابلہ مین بچہ کو جلد طاقت
اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے، فی الواقع یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچون
کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے
اور خفیف اسباب سے فورًا امراض پیدا ہو جاتے ہین، بعض اوقات
بدہضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آجاتا ہے لیکن احتیاط
کرنے سے فورًا ٹمپریچر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات
دانت نکلنے کے زمانہ مین یہ اثر بچون پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست
بچون کو نیند کم آنے لگتی ہے۔

ہر ماں کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریون کو معلوم
کرے۔ اون کے علامات و اسباب اور اون سے بچنے کی تدابیر
کو جان لے تاکہ بڑی بیماریون کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ
ہونے پاسے۔ اور چھوٹی چھوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے
پریشان نہ ہو۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی مین
کر دیا جاے تو خراب نتایج کا سد باب ہو جاتا ہے۔

دوا علاج

جب کسی گانون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہان دوا میسر نہ آتی تو وہان مکان مین مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائین ذرا بھی کوئی شکایت بچہ مین دیکھتی ہین تو فوراً دوا دینے کے لیے اُٹھ کھڑی ہوتی ہین مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اوسکو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اکثر دوا پلانے مین عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہین اوسی قدر اون کے استعمال کرنے مین دل ہچکچاتا ہے بچون کے معمولی امراض و عوارض کے۔ دفع کی بہترین تدبیر یہ کہ اون کو آرام دیا جائے ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیجائے تو آسانی مین دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائین خانگی دواخانہ مین رکھی جائین اور وہ بھی خفیف حالتون مین نہ استعمال کیجائین بلکہ خاص حالتون مین دی جائین گھر مین کبھی تیز ادویہ نہ رکھنی چاہئین کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہین۔ نوین باب کے آخر مین ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُنکے نام پرچے

پڑھکر چسپان کر دیے جائین اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جاے تاکہ بچون کی دسترس نہ ہو۔

بچون کو دوا پلانے مین خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیے تاکہ دوا ناگوار اور بدرنگ نہ دکھائی دے اور تلخ و بدمزہ دوا کو شیرین بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب وتحریص دلانا غلطی ہو اُس کو یہ دھوکا یاد رہتا ہے اور آیندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کریگی۔ عمدہ چیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چھوٹے بچون کو ذائقہ مین چندان امتیاز نہین ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جاے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہین اگر سفوف کھلانا ہو تو گلیسرین Glycerine مین انگلی ڈبو کر سفوف مین ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو۔ بڑے بچون کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ مین رکھکر دیا جاے۔ قبل دوا پلانیکے بخار والے بچہ کے مونھ کی خشکی کو ایک چمچہ گرم یا مقطر پانی سے دور کر دینا چاہیے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا جاے۔ نرم وریشمی کپڑے سے مُنہ صاف کر دیا جاے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جاے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلیور آئیل Cod liver oil دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک مونھ مین رکھ دیا جاے تو

اسکی ہزمزگی زبان پر معلوم نہین ہوتی اور قد رے - بائی کاربونیٹ آف سوڈا
Bicarbonate of soda کو سٹرآئیل گرم دودہ مین حل کر کے پلانا چاہیے اکسٹرکٹ
آف الٹ Extract of malt بھی گرم دودہ مین دینا چاہیے خالص گلیسرین
یا شہد مین ملاکر کونین دی جاسکتی ہی بچون کے سامنے بیٹھکر دوا نہ تیار کرنی
چاہیے بلکہ تیار کرکے بچہ کے سامنے لائی جاوے - اور جلد پلا دینی چاہیے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی مین جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو ماں کو فوراً پتہ
چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہین کہ اگر ماں کو علامات
مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی
نہ رہے تو ممکن ہے کہ اوسکی نظر خطا کر جائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی
علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ ماں کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار
ہے یا نہین اوسکی زندگی خطرہ مین پڑ جاتی ہے -

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے ہی کر دیا گیا ہے - پاخانہ
کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا ، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا ، یا
پچکا ہوجانا - یا بدہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض
ہونے کی علامات ہین

بچہ کا بدن حالت صحت مین نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہین۔ اور مرض کی حالت مین اسکے خلاف بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہو جاتا ہے اور زبان بدرنگ ہو جاتی ہے،

بچہ جس حالت مین لیٹا ہوتا ہے اوس سے بھی مرض کی بہت کچھہ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ مین درد ہے توچت یا کروٹ سے لیٹیگا اور یکایک اپنے رانون کو اوپر کھینچیگا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے روئیگا اور دونون ہونٹ جدا ہوکر یہان تک درد کی وجہ سے کھچ اُٹھینگے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دینگے پیٹ کے درد مین بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھوین چڑھا لیتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کر دیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریون مین بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونون گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ مین سر کسی ایک طرف کھچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہو جاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونیکے قبل آنکھون کی پتلیون کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکوڑ لیتے ہین حالانکہ بہ استثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچون مین خلاف فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہو سکتی ہے تنفس بہت تیز ہو جاتا ہے

یعنی ایک منٹ مین بینس سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے۔ پسلی اور سینہ مین بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہین اور اکثر اوبر کچھ جاتے ہین سینہ پر ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی پڑجاتے ہین اور سونے مین چونک اُٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سسکیان بھی لیتا ہے۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہوگئی یا خشک اور زور سے کھانسی آتی ہے تو مان کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار ہوجاوے۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہوجاتی ہے بعض اوقات یکایک زور کے ساتھ سونے مین کھانسی شروع ہوجاتی ہے یا دن مین کسی وقت اور تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے، بالآخر اس قسم کی کھانسی مین بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہین لے سکتا یہ کھانسی خطرناک ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع کر دینا چاہیے۔ بچون پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اُسکی علامت یہ ہے کہ بچہ موتہہ کھولکر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت مین نتھے پھول جاتے ہین، بچہ کو نیند نہین آتی اور وہ دانت پیستا ہے اور چونک پڑتا ہے یا یکایک جاگ اُٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدہضمی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار مین مشترک ہوتی ہین۔ سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔ امراض قلب وشُش یعنی (پھیپڑہ) وجگر مین ہاتھ پاؤن سوج جاتے ہین۔

سب بیماریون مین بچے لیٹے پڑے پلنگ اور بستر پر تنہا نہین سُو سکتے جو مائین کہ ہوشیار اور اپنے بچون کی ہر چھوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہین یہ ممکن نہین کہ ایسی چھوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھہ نہ سکین مثلاً بھوک کا کم ہوجانا بچہ کا مضمحل ہونا۔ کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو ہتھیلی مین دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونیکی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اُٹھانا۔

ان باتون سے سمجھنا چاہیے کہ سر مین درد یا کوئی تکلیف ہے۔ اسیطرح بےچین اور روتے رہنا اور سوتے مین چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونیکی وجہ سے سخت کُھجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہین یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کر دیتی ہے۔ گندے پانی مین غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنیکی وجہ سے اور جلد کے چھل جانے کی وجہ سے کُھجلی پیدا ہوجاتی ہے۔ امعا مین کرم پیدا ہوجانے سے بھی ایسی ہی خراش

ہوجاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچون کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب مین بتلائے گئے ہین وہ زیادہ مشکل معلوم ہون گے، نہین انکو یاد رکھنا چاہیے کہ بچون کی پرورش اور تربیت کرنے مین انکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہین اور جو سبق وہ اسطرح حاصل کرینگی وہ آیندہ ماں بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلیے اُن کو بہت مضبوط کر دینگے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائین تعلیم یافتہ ہون کوئی قوم معراج ترقی پر نہین پہونچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی جہالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر ابتدا ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کیجاسے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال کے گرجانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت مین بورک لوشن Boric lotion سے دھوکر اور بورک ایسڈ Boric acid خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ذایک بڑی گدی کسکر باندہ دینا چاہیے - دن مین دوبار اس تدبیر سے عمل کرنا چاہیے - اور کیسٹر آئیل Castor oil کا ہلکا ڈوز (خوراک) بھی پلا دینا چاہیے - ایسی حالت مین غفلت کرنے کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے - اچھے ہوجانے کے بعد اگر ناف کسی قدر باہر کو نکل آئے تو ایک بڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنک پوڈر چھڑک کر ایک پٹی سے ہر وقت ناف بندہی رہنی چاہیئے اور جون جون بچہ کو طاقت آتی جائیگی ناف درست ہوجائیگی - اگر ناف پھول گئی ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس مین چار سوراخ کرکے ناف پر موٹی گدی رکھکر باندہنا مفید ہے - چھالیہ گھسکر چنبیلی کے تیل کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے - چھوٹے بچون کی ناک یا امعاء سے کبھی خون آجاتا ہے اگر خون تہوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے -

بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودہ پینے کی وجہ سے بچون کی قے مین خون کی پھٹکیان خارج ہوتی ہین -

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت خطرناک ہوتی ہے - فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران مین بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے -

اور اگر خون کے آنے کے بعد برد اطراف (جسم ٹھنڈا) ہوگیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہوجاتا ہے اور عموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانیکی وجہ سے ایسے نوزائیدہ بچون کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اور عمل کے ذریعہ سے امعا صاف رکھی جائین تو خود بخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بدہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچون کے معدے اور امعا بہت کمزور ہوتے ہین اور غذا پہونچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مروڑ پیدا ہوجاتی ہے لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعا، دونون اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہین تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہین کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہوجاتا ہے۔ آنکھین اوپر کو چڑھ جاتی ہین اور سفید پتلیان دکھلائی دیتی ہین پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہوجاتی ہے اور انگوٹھا اوسکے اندر ہوجاتا ہے چہرہ اور ہاتھون مین تناؤ ہوتا ہے بعد ازان دوسرے اعضا مین تناؤ ہوجاتا ہے اور نفس

بدقت ہونے لگتا ہے ۔ دورہ جب ختم ہوجاتا ہے تو بچہ تھک کر فوراً
چپ چاپ سوجاتا ہے ۔
جن بچون کے اعصاب خلقی طور پر ضعیف اور کمزور ہوتے ہین،
اُن کے معدہ مین خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعا مین کرم
پیدا ہوجانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہوجایا کرتا ہے ۔
ام الصبیان کا مادہ جن بچون کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ
ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے، اور جن بچون
کو شیشی سے دودھ پلایا جاتا ہے اون کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب
تشنج کے آثار معلوم ہون تو غذا مین ترمیم ضرور کرنی چاہیے ۔
دودھ پلانے والی انا مقرر کی جاے اور اگر دستیاب نہ ہو تو
غذا مین صرف دودھ دیا جائے اور کافی مقدار مین بارلی واٹر
Barley water یا لائم واٹر limewater کا عرق کے ملایا جائے یا
مصنوعی رضاعت کے بیان مین جن خاص غذاؤن کا تذکرہ کیا گیا
ہے اُن کا استعمال کرایا جاے ، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے
امعا کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱۰۵ درجہ کے گرم پانی
مین ایک چمچہ اسپرٹ امونیا Spirit amonia یا رائی ملاکر بچہ کو غسل دینا چاہیے
غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعا خراش پیدا کرنیوالے

مادون سے صاف ہوجائین ٹب سے نکالنے کے بعد بچہ کو کمل اُڑھاکر
لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کرکے رکھنا چاہیے
اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہوجائین تو پھر دورہ مُوا
نہین ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک
گرین برومائیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium
قدرے پانی اور گلیسیرین Glycerian ملاکر چھہ چھہ گھنٹے کے بعد
دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجاے ایک گرین کے دو گرین
برومائیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium کر دیجاے
اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تاوقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل
دفع نہ ہوجائین۔

بعض اوقات ہندوستان مین لو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا
ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت مین بجاے
گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن
تک پانی مین رکھا جاے اور ٹھنڈا پانی اوسکے سر پہ گراتے رہین اس
علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہوش و
حواس واپس آجاتے ہین۔ ایک یا دو گرین کونین Quinine فوراً

دینا چاہیے۔ بعدازاں بچہ آرام سے سوجاتا ہے۔ لیکن اگر بخار
پھر آجائے تو بلا توقف ٹھنڈے پانی میں چادر تر کر کے بچہ کو لپیٹ
دینا چاہیے۔ اور جب تک بخار نہ اُترے ٹھنڈی چادر اُڑھائے رکھنا
چاہیے۔ ایسے وقتوں میں اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلو تہی
کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا دور
ہوتے ہیں وہاں بیچاری ماں کو تنہا اِس مصیبت کو برداشت کرنا
ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت میں اکثر اعضا پر خفیف فالج کا اثر ہوجاتا ہے
لیکن معقول علاج سے چند ہفتوں کے بعد یہ شکایت دور ہوجاتی ہے
اور بچہ مضبوط اور درست ہوجاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچوں کی آنکھیں ولادت کے ایک دو روز بعد پھول
جاتی ہیں۔ پپوٹوں کی باریک جھلی میں سردی لگ جانے یا کسی
دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہوجاتا ہے۔

خفیف حالت میں ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکوں میں
چپک جاتی ہے اور آنکھیں سرخ ہوجاتی ہیں مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچائے اور بورک لوشن Boric lotion سے دن میں کئی بار دھوتے رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل Castor oil آنکھوں میں ڈال دئے جائیں تو پلکیں چپک جانے سے محفوظ رہتی ہیں۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاصکر مکان کثیف و گندہ ہو تو آنکھوں کا آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ میں آشوب ہوتا ہے اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہے جو پلکوں کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکیں اٹھا کر رطوبت صاف نہ کر دیجائے تو آنکھوں کو سخت نقصان پہونچ جاتا ہے۔

جس آنکھ میں آشوب ہو اوسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹہ کے بعد مریض کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن Boric lotion آنکھوں میں ڈالتے رہنا چاہیے۔

ماں کے دودھ کے بجائے بھی بچوں کی آنکھوں پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چھوٹی دونوں عمر والوں کے لیے مفید ہیں۔

پھٹکری کو اتنا بھونا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اوس میں

تھوڑی سی افیون اور بتاسہ ملا کر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق گلاب
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

پھٹکری بکری کے دودہ مین ڈالکر دودہ کو پھاڑہ، یا جاوے
اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودہ مین کافی ہے سلور نائٹریٹ لوشن
Silver nitratelotion کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤن سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھون پر پٹی باندھکر رکھا جائے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلیے پردہ لگادینا چاہیے، دوسرے
بچون کو اسکے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم
مین مبتلا ہو جاینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دھونے کے بعد اپنے ہاتھون کو خوب
دھوکر پرکلورائڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جاوے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پر

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اوسکو فوراً جلادینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور تکیون کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفکٹ Disinfect کرلینا چاہیئے

یرقان

ولادت کے چند دنوں کے بعد بچوں کو اکثر یرقان ہوجاتی ہے جس سے جلد پر زردی آجاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے بہ مشکل اُٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پہلا غسل دینے کے وقت سردی لگجانے سے پیدا ہوجاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار مین کیسٹر آئیل Castor oil پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دارچینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہوجانے پر یرقان تحلیل جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنون کے بعد خطرناک صورت اختیار کرلیتی ہے اور ایسی حالت مین بلا توقف ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے۔

گلے آجانا

جن بچون کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا موہنہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہین

اس مرض مین سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور تالو مین نکلتے ہین اور بچہ دودہ چوسنے سے مجبور ہوجاتا ہے پسینہ کی گندگی اور شغل کے لئے گلے مین کسی چیز کے پہنانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچون کی آنتون تک پھیل کر پہونچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلیے تندرست بچون کو بھی ہوجاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزین جو مریض بچہ کے استعمال مین رہتی ہون اون کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودہ پلانیکے قبل اور بعد بورک لوشن Boric lotion مین کپڑا تر کرکے موہنہ کو صاف کرلینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ در د کی جگہہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب مین دیکھا گیا ہے کہ گلائی کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضماد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلابی کو تھائی مولاین مین دو
حصہ گرم پانی ملایا جائے۔

پچھے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچون کے جسم پر پچھے پڑجاتے ہین۔
اور وہ شروع مین بہت باریک معلوم ہوتے ہین۔ اور اُن مین چبھنے
سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش
کے بعد تمام جسم پر مثل چھوٹی چھوٹی پھنسیون کے دکھائی دیتے ہین
یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہوجانے اور بچے کے مزاج مین گرمی زیادہ
ہونیکی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹر آئیل
Castor oil یا سنوف دار چینی کی بچہ کو دیجائے تمام جسم پر
روغن زیتون کی مالش کیجائے بورا سک Boric اور
زنک پوڈر Zinc powder تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن
بچون کو دودھ شیشی کا دیا جاتا ہو اون کی غذا مین خفیف ترمیم
کر دی جائے۔
برسات کی سخت گرمی مین اور متعدد اور میلے کپڑے پہنانے
سے بچون کے اَلتّیان نکل آتی ہین جن سے اون کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم مین تیل خوب لگا یا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہین بہت کم اس مرض مین مبتلا ہوتے ہین۔

الّیان بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہو جاتی ہین اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہین ان مین ایک قسم کی سوزش اور کھجلی ہوتی ہے نیند کم آتی ہے اور بچہ مضمحل ہوجاتا ہو ایسی صورت مین غذا مین تبدیلی کر دیتے ہین یا دودھ مین زیادہ بارلی واٹر Barley water ملا ین اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی گٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوجاتا ہے۔

بچہ کو الّیان نکلی ہون تو بجاے سادہ پانی کے دن مین دو بار اوٹ میل Oat meal کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے الّیان دفع نہون تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہوجانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلد پر پھنسیان نکلتی ہین۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہین۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچون کو بھی نکل آتی ہین،

بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل مین بد احتیاطی اور بچہ کی
جلد مین خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیان ہو جاتی ہین۔اس
مرض مین چھوٹی چھوٹی شفاف پھنسیان بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی
پیدا ہوتی ہین پھر وہ پھوٹ جاتی ہین اور جو رطوبت خارج
ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اون مین شدت کی خارش
ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے اون مین سوزش زیادہ ہوتی ہے
اس عارضہ کے علاج مین سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیئے۔
تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔یخنی ،
اور انڈے کا پانی چھوٹے بچون کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے
جسم کو پانی اور صابون سے نہین دھونا چاہیے ، بجاے صابون کے
اوٹ میل واٹر Oatmeal water یا پانی مین انڈا پھینٹ کر
استعمال کرنا چاہیے ، یا بیسن سے نہلانا چاہیے۔خفیف حالت مین
روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون مین پارچہ نم کرکے بدن کو پونچھ
دینا چاہیے۔اور زنک Zinc کا مرہم دن مین دو تین بار
لگا دینا چاہیے۔اور خارش اور کھجلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ
کرنا چاہیے اور اگر دن مین کئی بار لڈلوشن Lead lotion
سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چمیلی کے تیل اور لیموں کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے
آم کی گرمی جسکو بجلی بھی کہتے ہین گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
ایک گرین سفوف دارچینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔
Bicarbonate of soda روزانہ پلانے سے
بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچہ کے
ہاتھ مین پٹی باندہ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجا نہ سکے ؛
بعض نحیف بچے کے جوڑون پر کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑون مین نمی رہ جانے اور خشک
کرنے اور پاؤڈر چھڑکنے مین بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے
اکثر وہان کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔

نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور بست
ہونے پر اکثر بچون کے پاخانہ کا مقام سرخ ہوجاتا ہے۔ اگر یک جائے
تو دہونے مین پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضا بھی محفوظ رہتے ہین
اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور
کیسٹر آئیل Castor oil کا گاڑھا ضماد بنا کر محفوظ
رکھنے کیلیے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائین استعمال کرائی جائین - اور کیسٹر آئیل
Castor Oil کا ہلکا ڈوز Dose دیا جائے اور
روزانہ صبح ایک ایک گرین دارچینی اور سوڈا Soda پلایا جائے
بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہوجائے تو فوراً ہٹا دیا جائے
اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دھو لینا
چاہیے -

ہندوستان مین پھوڑے ہر عمر مین عموماً نکلا کرتے ہین لیکن
بارش کے موسم مین خاص کر بچون اور شیرخوار بچون کو ستاتے ہین
غذا مین احتیاط ضروری ہے اگر بچہ کے جسم مین خون کی کمی ہو تو
یخنی یا کچے انڈے بھی غذا مین اضافہ کر دیئے جائین جلد مین کسی مقام
پر ایک محدود گول اور ابھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہوجاتا ہے تو
پھر اوسکے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے - ٹھنڈے بورک لوشن
Boric lotion کی پلٹس برابر ۲۴ گھنٹہ تک رکھنے یا مقام ماؤف
پر کلوراڈائن Chlorodyne کا ضماد کرنے سے کبھی کبھی پھوڑا
بیٹھ جاتا ہے اور درد مین تسکین ہوجاتی ہے ، داخلی طور پر ایک ڈوز
Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی دوا مثلاً فاولر Fowler's
صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک Solution of arsenic

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔
مگر بغیر ڈاکٹر کی راے لیے ہرگز استعمال نہین کرنا چاہیے۔
اگر پھوڑا پک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھول دینا چاہیے۔ یا
نشتر لگاکر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بدہضمی کے سبب سے بچون
کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہوجاتا ہے، کبھی اُبھرے ہوے
ددوڑے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہوجاتے ہین جن مین سخت
کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہین
اسکو دیکھکر مان پریشان ہوجاتی ہے لیکن رقیق میگنیشیا Magnesia
اور سنوف دارچینی کو ملاکر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد اچھا
ہوجاتا ہے اور نیم گرم پانی مین دیتے ہیں اٹر Oat meal water
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda
ملاکر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہوجاتی ہے۔ اس قسم کے
چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہوجانا چاہیے اکثر
گورے بچون کو سرخ بادہ ہوتا ہے اورجس خاندان مین یہ مرض
ہو اوس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہیے (غسل)، برگ نیم، صندل سرخ
صندل سفید، جھاؤ خشک، نکوخشک، بالچھڑ، منڈی، ہیراسنہ،
ان سب کو صاف پانی مین جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا

پی بھی لے تو مناسب ہے ، یہ مرض اکثر بڑے آدمیون کو بھی ہوجاتا ہے ۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچون کی چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچون مین ہوجاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہین ، ابتدا جسم یا سر پر ایک گول چٹہ ہوجاتا ہے جس مین خارش بہت ہوتی ہے ، رنگ سرخ ہوجاتا ہے اور اوسپر چھلکے سے اُترتے ہین ، اگر علاج جلد نہ کیا جاوے تو تمام جسم مین پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو فورًا بال مونڈا دینے چاہئین تاکہ جدید چٹے جو نکلین وہ دکھائی دین ، جسوقت چٹہ نمودار ہو ٹنکچر آف آیوڈین Tr. of Iddine کا ون مین دو بار ضماد کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور چٹے پھیلتے جائین تو کاربولک ایسڈ Carbolic acid مین مساوی الوزن خالص گلیسرین Glycerian ملاکر ضماد کیا جاوے ۔ روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے ، کھجور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی بیل کو کچلکر

عرق نکالا جاے اور ایک موٹا کپڑا اوس مین تر کرکے سایہ مین خشک
کرکے بتی بنائی جاے پھر اوسکو آگ مین جلایا جائے اسقدر کہ وہ انگارہ
کے طور پر ہوجائے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ پڑجاے
اوسکو روغن سیاہ خالص مین بجھائے اور پھر اوسی مین خوب باریک
کرے اور پھر بالون مین لگائے۔

اگر یہ عارضہ کسی حصہ جسم مین ہو تو شب مین اولی ایٹ آف مرکری
Oleate of mercury سے خوب مالش کرنا بہت مفید
ہوتا ہے اور ہمیشہ پرکلورائڈ آف مرکری Perchloride of mercury
سے دہوتے رہنا چاہیے۔

بال گرنے کا مرض یا تو شدید قسم کی (بالجھڑ سے) ہوتا ہے یا بچون
کی کمزوری کی وجہ سے۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے۔

روغن زیتون	ٹنکچر آف کنتھر ڈیز	اسپرٹ روزمیری
یک اونس	نصف اونس	یک اونس
	Tr. of canthar ides.	Spiriti rose mary.
او ڈی کلون	ٹنکچر کیپسی	
نصف اونس	نصف اونس	
Eau de cologne		

اس لوشن کو سر پر رات کے

وقت مل لینا چاہیے۔ اور دن مین دو تین بار گلیسرین آف بورکس
Borio glycrian بھی ملنا چاہیے۔

چکین مکس جمع کرکے اور تیل مین گھوٹ کر لگانا بھی بال
بڑھاتا ہے لیکن غلیظ چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالون
کو بڑھانے کے لیے جنڈیون کو باریک کتر کر سایہ مین خشک کیا جاے
اور بعد خشک ہونے کے باریک پیسکر چھان کر اوس مین میتھی کے
دانے ہموزن پیسکر ملا دئے جائین اور اسی مرکب سے سر دہوتے
رہین۔ بیری کے پتے کچل کر پانی مین ڈالے جائین اور اوسکے جھاگ
اُٹھائے جائین یہ جھاگ سر مین ڈالکر دھونا بالون کو قوت دیتا ہے
ناریل کا تیل بھی بال بڑھاتا ہے لیکن مجھ سے ایک لیڈی ڈاکٹر
کہتی تھین کہ آنکھون کو نقصان کرتا ہے۔ بال چھڑ اور ریاٹھی سے بھی
بال بڑھتے ہین۔ دہی سے سر دھونا بھی بال گرنے کو روکتا ہے +

باب ششم

(ننھے بچون کے آلات الہضم کے امراض)

فتور ہاضمہ۔ نفخ۔ درد قولنج۔ قے۔ سبز دست۔ شدید دست۔ مزمن دست

فتور ہاضمہ

آلات الہضم کے امراض بچون کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سردی لگجانے سے عموماً ہوتے ہین اور یہ کہنا غلط نہین ہے کہ اگر ماؤن کو منظور ہو تو اِن عوارض سے اپنے بچون کو بچا سکتی ہین۔ جن بچون کو مائین خود دودھ پلاتی ہین وہ بھی ان شکایات سے نہین بچتے کیونکہ اکثر مائین جلد جلد دودھ پلا کر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہین اور اپنے بچون کو بھی اُسی حالت پر پہونچا دیتی ہین۔ بعض مائین سمجھتی ہین کہ جب بچہ جاگے یا روے یا جب اوسکو چپ سلانا ہو یا جب وہ ہٹ کرتا ہو یا جب اوسکے شکم مین ریاح پیدا ہون یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کیے ہوے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہیے +

اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہوا اور اوسکو پیٹنٹ Patent غذائین یا گاے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہو تو غلط دیا جاتا ہے یا جلد جلد، یا زیادہ مقدار مین

دیا جاتا ہے یادہ غذائین دیجاتی ہین جو ہضم نہین ہوتین توان وجوہ سے
نقصان پہونچ جاتا ہے اور یہ غذائین اور زیادہ دودہ پلانا خطرناک اور خراب
نتائج پیدا کرتا ہے - یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ
ہضم نہین کر سکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر
ہوتی ہے اور معدہ اور امعا مین خراش پیدا کرتی ہے -

جن بچون کو شیشی سے دودہ پلایا جاتا ہے اونکے شکم مین گائے کا دودہ
دہی ہو کر خراش پیدا کرتا ہے اور دودہ کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر امعا پر حملہ
کرتے ہین اور سخت اسہال و پیچش پیدا کرتے ہین -

عارضی طور پر دینے کے لئے بہترین غذائین یہ ہین بارلی واٹر اور یخنی مساوی الوزن
مگر ابتدأ ایک چمچہ یخنی دو چمچہ بارلی واٹر مین ملا کر دیجائے - انڈے کی یخنی اور
خالص انڈے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے دلیکن یہ غذائین میرے تجربہ کی نہین
صرف کتابون سے دیکھکر لکھدی ہین) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گائے کے
خالص دودہ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے - المبری فوڈ کی البتہ زور کے
ساتھ سفارش کرسکتی ہون سیلنس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس مین بچہ کی
عمر کے لحاظ سے دودہ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے - اسکے متعلق اور
چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب اونکے ڈبون کے ساتھ ہوتی ہے
یہ غذا سب سے بہتر ہے اور میرے تجربہ مین بھی آچکی ہے اسلئے مین

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہونیکی تصدیق کرتی ہون -

غذا زیادہ دیجاے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے جسطرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اوسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے -

جن بچون کو دودہ کم ملتا ہے اور سیری نہین ہوتی اونکی عام نشو ونما پر بہت خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ ور چڑچڑے اور خشک مزاج ہوتے ہین اور انگوٹھون کے سہارے خاموش رہتے ہین اگر انگلیان منہ سے علٰحدہ ہوجاتی ہین تو رونا شروع کر دیتے ہین اور نہ وہ وزن مین بڑھتے ہین اور نہ قد مین - ہونٹ اور منہ ہمیشہ خشک ہوتے ہین یا پھٹے ہوئے اور جلد پر جھریان پڑی ہوتی ہین اور خشکی ہوتی ہے - اور ملائمت و ملاحت اور لوچ نہین ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکون کی طرح چوستے ہین لیکن پھر جلد بھوکے ہوجاتے ہین اور رونا شروع کرتے ہین -

اگر پاخانہ کے مقام مین تھرما میٹر رکھکر دیکھا جاے تو ٹمپریچر کسیقدر معمول سے زائد ہوتا ہے اور اونکی رات بے چینی سے گذرتی ہے اور سونے مین آرام نہین پاتے - ایسی حالت مین دودہ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار مین کوئی نہ کوئی فتور ضرور ہوتا ہے - ایسی حالت مین اگر مان خود دودہ پلاتی ہو تو عمدہ غذا کھاے اور ہر قسم کی ورزش و محنت بند کر دے اور سب سے عمدہ تو یہ طریقہ ہے کہ چند دنون تک بستر پر آرام کرے - بار بار اسکے بیان کرنیکی

ضرورت نہین ہے کہ ورزش کرنے اور شب مین بیٹھے رہنے یارات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کامون مین مصروف رہنے کی وجہ سے عورتون کے دودہ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت مین فرق آجاتا ہے اونکو چاہیے کہ زمانہ رضاعت مین بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کرین جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہوتا کہ اُنکی اصلی طاقت بچہ کے دودہ پلانیکے کام آوے۔

ہندوستان مین جو عورتین زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہون اونکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن مین دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودہ سے بچون کی امداد کی جاوے۔ شیشی سے دودہ دینے والے بچون کو دودہ مین اگر ڈاکٹر سے راے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میاس فوڈ ملا دیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہین۔

اگر ہاضمہ مین خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا مین ترمیم کردینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہین۔

غذا مین قدرے نمک ملا دیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچون کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر ہضم شدہ غذا معدہ مین رہجاتی ہے تو اُس کا خمیر
اُٹھتا ہے اور زیادہ ریاح پیدا ہوتے ہین جس سے شکم پھول جاتا ہے
اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہین اسلئے بچہ اپنے دونون گھٹنون کو اوپر
کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے
پڑجاتے ہین۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ مین گرم
پانی کا عمل دینے اور شکم پر روغن کی مالش کرنے اور ایک[1] ڈوز (مقدار خوراک)
ڈل واٹر[2] Dillwater پلانے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔

بعض اوقات مان کے دودہ مین دوہنیت کم ہونے کی وجہ سے
بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریاح پیدا ہوکر معدہ مین بھر جانے سے
نفخ ہوجاتا ہے ایسی حالت مین پانی ملے دودہ کے ساتھ ایک دو شیشی
میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤن کی بھی دینا چاہیئے۔ مان کو مرغن غذا ئیں کھانی
چاہئیں اور آرام کرنا چاہیئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے دھڑ کی بھی حفاظت سردی سے
کرنا چاہیئے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم مین سردی پہونچتی ہے

---

[1] مقدار خوراک۔ [2] سونف کا پانی۔

اور درد قولنج پیدا ہوتا ہے جب قولنج کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے
اون کو لامبے پاپاسے پہنا کر پاؤں کے نیچے باندھ دینا چاہئے
تاکہ سردی سے محفوظ رہیں شدید نفخ اور دورہ قولنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے
ہوتا ہو تو غذا میں احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کر دینے اور مختلف اقسام کی غذا
دینے سے قطعی طور پر رد کا جائے -

جن بچوں کو اس کا دورہ ہوتا ہو ان کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک
چمچہ (چاء) مفید ہوتا ہے -

درد قولنج کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزا ء مزلقہ خراش پیدا کرنے والے
مادہ سے امعاء کو صاف کرنا چاہئے - دو گھنٹہ کے بعد دن میں تین بار ایک
ایک چمچہ (چاء) یا حسب منشاء کیسٹر آئل ایملشن Castor oil emulsion وغیرہ تاکہ
امعاء صاف ہو جاتے ہیں یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہئے اور منہ کے بل
گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد میں
تسکین ہو جاتی ہے -

۲۴ گھنٹہ تک بالکل دودھ نہ دیا جائے اور معدہ و امعاء میں جب تک
خراش رہے تو بارلی واٹر میں انڈے کی سفیدی ملا کر تین تین چار چار گھنٹہ کے
بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازاں ایک چمچہ (چاء)
فلوئڈ مگنیشیا Fluid magnesia روزانہ صبح کے وقت پلانا چاہئے اور ایک اونس شیشی کے

دودہ مین دو گرین کے حساب سے سائٹریٹ آف مگنیشیا Citrate of magneasia
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Biarbonate of soda پلانے سے شکم مین دہی نہین
بنتا اور درد قولنج کے اصل سبب کو دور کرتا ہے -

قے

چونکہ شروع مین بچہ کا معدہ مثل ایک سیدہے ٹیوب کے ہوتا ہے
اسلیئے بمقابلہ جوانون کے اُن کو قے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے
کرنے مین نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے -
بعض بچے دودہ پینے کے بعد جسقدر زائد دودہ پی جاتے ہین وہ حصہ
گرا دیتے ہین اسلیئے دودہ تھوڑا پلانا چاہیئے - اور زیادہ دیر تک پستان سے
نہ لگائے رکھنا چاہیئے - دودہ پیتے وقت یا اوسکے بعد بچون کے ساتھ کھیلنا
یا اونکو ہلانا ڈولانا نامناسب نہین ہوتا اس سے وہ قے کر دیتے ہین یا جلدی
جلدی اور زیادہ دودہ پی جاتے ہین - سر پستان کو اُنگلیون سے دبا کر
دودہ پلایا جائے تو مان کو دودہ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو
حریص بچے دودہ تیزی سے پیتے ہین اگر اُن کو شیشی سے پلایا جائے تو ربڑ
مین ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہیئے
ابتدائی چند ہفتون تک مان کے دودہ مین چکنائی اور دہنیت
زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے - اسلیئے ایک دو تیچے بذریعہ آلہ

شیرکش کے پستان سے دودہ نکال کراوس مین ایک چمچہ لائم واٹر یا مقطر
پانی ملا کر اول چمچہ سے پلانیکے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے
نفخ اور درد قولنج کی حالت مین بچہ جو کچھ دودہ پیتا ہے وہ سب فوراً گرجاتا ہے
بچہ کو دودہ کی ضرورت نہین ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار
اور زائد دودہ کو دفع کردیتی ہے۔

نفخ کا علاج کرنا چاہئے اور گائے کا دودہ اگر پیتا ہو تو بند کردینا چاہئے
اگر پستان سے دودہ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کرکے حسب طریقہ بالا ہر گھنٹہ
تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے۔

جب قے کے ساتھ جما ہوا دودہ مثل دہی کے خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام
دیا جائے تشنگی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی واٹر دیتے رہنا چاہئے فوراً ایک
چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جائے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل واٹر مین دو گرین بائی کاربونیٹ
آف سوڈا حل کرکے دو دو گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاط کہ
کثرت سے قے ہونے پر یہ نہ رہے۔ بچے اکثر ایسا دودہ ڈالتے ہین اور تندرستی اچھی رہتی ہے اگر اس سے
اضمحلال پیدا ہو تو ضرور تدبیر کرنا چاہئے۔ مان کو لازم ہے کہ بچہ مین جب قے کے آثار معلوم ہون
تو اوسکو روکتی رہے ایسا نہو کہ بچہ کو قے کردینے کی عادت ہو جاے۔

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست مین ہر ماہ بڑہتا
رہے اور دودہ پلانے یا غذا دینے کے بعد ہی قے ہو جایا کرے تو مان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہیے - بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے -

مزمن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونیکی دلیل ہے بچہ دُبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے - لہذا بچون کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہیئے تاکہ قے مزمن نہونے پائے ایسے وقت مین دودہ پلانے والی انا کی ضرورت ہوتی ہے - اور جسقدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جاوے پہلے آلہ شیر کش سے اوس کا دودہ نکال کر اوس مین مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے - شدید اور مزمن قے مین شیشی سے دودہ بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے پلایا جائے تاوقتیکہ انا دودہ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے انڈے کی سفیدی پانی مین ملا کر یا یخنی مین پانی ملا کر یا ہضم اسٹریلائز کیا ہوا دودہ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت مین دینا چاہیئے -

مان کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودہ معدہ مین پہنچ جائے اور طبیعت اوسکو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچون کے جو معدہ سے خارج ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے - لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہیئے تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے -

قبض

پستان سے دودہ پینے والے بچون کی بھی اگر دیکھ بھال نہ کیجاوے تو وقتاً فوقتاً

قبض مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہین اون کو بمقابلہ
پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ
ستاتی ہے۔

عامۃً غذا مین دہنیت کم ہونیکی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلئے
اگر غذا مین روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔
ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے
تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل
دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بحالت قبض بچہ کو جو غذا دیجاتی ہے اوس مین
ترمیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت مین سدے خارج
ہوتے ہون اور آنون آتی ہو تو ایک چمچہ سلفیس نوڈیا ایک چمچہ مالٹ اکسٹرکٹ
Extract of malt دینا مفید ہوتا ہے بجائے لائم واٹر کے بارلی واٹر دودھ مین ملا دیا جائے اور بچہ کو
خوب پانی پلایا جائے۔ علے الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت
ایک دو چمچہ عرق سونف مین بارلی واٹر ملا کر بچون کو پلانا چاہئے۔ اکثر اوقات
ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ
مادہ کو خارج کرنیکی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوئڈ میگنیشیا Fluid magnesia پلانا چاہئے
اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیجا سکتی ہے۔ پیٹ پر مسکہ ملنے سے بھی
قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آئل کو پانی مین ملا کر گرم کرکے معدہ پر باندھنا بھی دست

لے آتا ہے ۔

اگر سردی لگ جاے یا غذا مین دہنیت کم ہونیکی وجہہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کردیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا لسدار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دارچینی دو سے تین گرین تک اور اوسکے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia کے استعمال کرنے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہے لیکن ایک دو دن بچے کو دودہ کم دینا چاہیئے ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جاے اور بقیہ اوقات مین بجاے دودہ کے بارلی واٹر وغیرہ ملا کر دینا چاہیئے ۔

بچہ کے قبض مین غفلت ہرگز نکرنا چاہیئے کیونکہ مزمن قبض سے پیچش ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے، ماں کو روزانہ دیکھہ لینا چاہیئے کہ امعا پورے طور پر خالی ہین یا نہین ۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریان کھاتے رہین اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھائین تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہین ، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دوا نہ پلائی جاے بلکہ خوردنی اشیا مین اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ مین دو تین بار ادرٹمیل[1] پارج یعنی دلیہ دینا چاہیئے ، اور روغن زیتون مین ایک انجیر بھگو کر کھلایا جائے تو امعا رخالی ہوتی رہتی ہین گاہے گاہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہیئے ۔

[1] یہ گیہون کی ایک قسم ہے اسکا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوکانون پر ملتا ہے ۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچون کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہین لیکن تاوقتیکہ زیادہ نہ آئین اور بچے کے نمو پر ظاہرا کوئی خراب اثر محسوس ہو تو چندان تردد نکرنا چاہیے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہیے،

بعض اوقات تداخل فصلین کی وجہ سے بھی بچون کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز مین بچون کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہین بدہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستون کے اسباب ہین، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جیسے ہوے ٹکڑے خارج ہوتے ہین۔

ہندوستان مین عام وجہ ایسے دستون کی ربڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جاے تو انکی گندگی و کثافت دور نہین ہوتی۔

غذا مین چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت مین بھی سبز رنگ کی سخت اور کدار اجابت ہوتی ہے، اگر ماں کے دودہ مین دہنیت کم ہے اور مبتلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑیگا، بچے کو اگر گاے کا دودہ دیا جاتا ہے

اور دست سبز ہونے لگیں تو سمجھنا چاہئے کہ پانی جو دودھ میں ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد اور دہنیت کا کم ہے۔ اسلئے دودھ کا حصہ بڑھانا چاہئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہو جائینگے۔

سبز دستوں کا آنا اکثر دانتوں کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائیں اُن دستوں کے روکنے کا علاج نہیں کرتیں، اور اُن کو یہ پرانا خیال آتا ہے کہ سبز دستوں کا آنا دانت نکلنے میں مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنوں میں جو دست آتے ہیں اُن میں جب تک فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہوں تو بند نہیں کرنے چاہئیں لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگیں تو فوراً بند کئے جائیں، اور اس میں غفلت کرنا ٹھیک نہیں ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستوں کا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتدائے نصف سے ایک چمچہ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہئے اور جب چاہ بستر میں گرم بوتل پانی کی رکھکر لٹائے رکھنا چاہئے۔

اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس میں تبدیلی کرنا چاہئے، دودھ میں زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچہ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کر کے دینا چاہئے، دستوں میں میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہ قابض ہے۔

اگر درد اور نفخ بھی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ شکم مین ہو چکر جمتا نہین ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچہ لائم واٹر ملا دینا چاہیے لیکن زیادہ لائم واٹر بھی دینا اچھا نہین، اگر مان کا دودھ خاص طور پر پتلا نہ ہو، یا اُس مین دھنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ پانے والے بچے شاذ و نادر مبتلا ہوتے ہین بچے کا منھ، اور سر پستان کو دودھ دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے لگتے ہین، اور ان مین صفائی کرنے اور گندی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی ہے، اگر مان کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنون تک استعمال نہ کرانا چاہیے اور زیادہ مقوی غذائین، انڈے، مچھلی، اور ترکاریان وغیرہ استعمال کرنے سے دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

شدید دست

بدہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات بچون کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہین، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤن ٹھنڈے رہتے ہین پیٹ کھنچ جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے، قے بہت ہوتی ہے، بچہ بےچین رہتا ہے، اور ترش وہی کی طرح ڈھیلے ڈھیلے اجابت مین خارج ہوتے ہین یا سبز رنگ کے پانی کی طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت مین ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے مین توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت مین ایک ہلکا ڈوز کیسٹر آئل کا دیدینا چاہیئے یا ہر تین گھنٹہ کے بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر آئل ایملشن پلاتے رہنا چاہیئے۔

غذا مین احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجائے دودھ کے کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہیئے، بارلی واٹر برابر مقدار مین ملا کر یا چوزے کی یخنی خوب ملا کر پلانا چاہیئے، جب دست زیادہ آتے ہون تو یہ غذا مین ایکسا چمچہ سے زیادہ ہضم نہین ہوسکتین، ملٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق سونف مین اوٹا کر دینا چاہیئے، سہاگہ کو پھلا کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد سونف، زیرہ بھون کر اور پیسکر پلانا، اور زرکچور گھسکر دینا بھی سردی کے دستون مین مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کئی گھنٹے تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رائی کا گرم غسل دینے سے بچہ پھر تر و تازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹب مین نہ رکھا جائے اور اُس کے جسم کو فوراً خشک کرکے گرم فلالین اُڑھا کر گرم پانی کی بوتل رکھکر بستر پر

جو غذا دی جائے وہ تھوڑی مقدار میں دی جائے۔ اور تمام دن رات میں دو دو گھنٹہ کے وقفہ سے دی جائے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچہ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچہ سے دو چمچہ تک دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچوں کی غذا بھی جلد جلد نہ بدلی جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلنا صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں صبر و تحمل سے کام لینا چاہیے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح پتلی نہ ہو یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن میں بڑھنے لگے تو تھوڑا تھوڑا ہضم ہونے والی غذاؤں میں ملا کر دینا چاہیے۔

بعض اوقات لایم واٹر سے بھی دست آنے لگتے ہیں اسلئے اوس کا استعمال مناسب نہیں بچہ کو صرف کیسٹرائل ایملشن مفید ہوتا ہے۔ اسلئے دن میں تین بار نصف چمچہ سے ایک چمچہ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا مجھکو بھی تجربہ ہے۔

شدید حالت میں تبدیل آب و ہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا غسل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اسلئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہیے۔

باب ہفتم

زمانہ طفولیت۔ اغذیہ واشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، امعار مثانہ، مستقل اور اصلی دانت
مدرسہ اور تعلیم خانگی

زمانہ طفولیت

شیرخواری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے، اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس مین جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کیجائیگی اُسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلیئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لیئے مرتب کردیے جائین اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جاے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش نہ آئین اور مختلف قسم کے اشغال پیدا نہ ہون ورنہ انکے ہوتے ہوے آسان سے آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہوجاتی ہے،

جوانون کے اشغال مین بچون کو کبھی شریک نہ کیا جاے کیونکہ اون کے

اشغال مین جب بچے شریک ہوکر حصہ لیتے ہین تو اُنکے اعصاب پر زور پڑتا ہے
جسکا اندازہ اس وقت تو نہین ہوسکتا لیکن ابعد مین مضرت معلوم ہوتی
ہے بچون کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے مین اوقات
کی پابندی کا عادی بنانا چاہیئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہیئے کہ کوئی
چیز اُنکے اوقات مین خلل انداز نہو، پابندی وقت کا اثر بچون کے اعصاب
پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش و خرم رہتے ہین، کسی کام کو
جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہیئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے
دن مین کافی وقت دینا چاہیئے،
مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر مین پہونچنے کی فکر سے بھی بچون کے
اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ اونکے اعصاب کمزور ہوتے ہین
اسلئے ان تفکرات سے اور بھی کمزور ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے،
بچونکی ضرورت سے زیادہ خبرگیری کرنا کہ مبادا کہین گر نہ پڑین،
یا چوٹ نہ لگ جاے، اور مثل ضعیف القلب ماؤن کے جبلی اور فطری نقل
وحرکت کرنے سے بھی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچون کو اونکی
مرضی کے موافق نقل وحرکت کرنے دینا چاہیئے، اس مین یہ فائدہ ہے
کہ گرتے پڑتے رہنے سے اونکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل
ہوگی اور دو ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک طور

استعمال کرنا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچون کے ساتھ پرورش پاتے ہین
اون مین دو خصلتین بیش بہا پیدا ہو جاتی ہین - ایک تو بیغرضی دوسرے اپنی
طبیعت پر قدرت و قابو، اور ان دونون خصائل کا اثر جسم و قلب پر نہایت
اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ بڑلاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز
برداری اور ہر کام مین اوسکی حمایت کیجاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریون
اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہین، اور دنیا کے میدان کارزار مین
بلا پورے طور پر مسلح ہوے قدم رکھتا ہے، جس سے ملک اور قوم دونون
کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزین)

شیرخواری کا زمانہ گذرنے کے بعد زمانہ طفولیت مین بھی بچون کی غذا
کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزین بہت زیادہ احتیاط اور خبرگیری
کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ مین فتور واقع ہو جائے فی الحقیقت
کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئین اور بچون کے کھانے مین بعض چیزین ایسی بھی
ہون جن کا انھین شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ
کی پابندی لازمی ہے -

کھانا کھانے مین جو وقت بچون کا صرف ہوتا ہے وہ یکسان نہین ہوتا،

بلکہ بعض آہستہ کھانے والے ہوتے ہین اور بعض بغیر پورے طور پر نوالے کو چبائے کہائے چلے جاتے ہین جلد جلد کھانے کی عادت بہت خراب ہوتی ہے، ہاضمہ مین فتور ہو جاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بیکار ہو جاتے ہین، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائین تو گھنٹون کھانے مین لگا دیتے ہین ہوشیار مان اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوالہ کہاتے ہین، اُن کو کھاتے وقت باتین کرنیکی ترغیب دلاے اور جو بچے کہ باتین بہت زیادہ کرتے ہین، اور کھانیکے ساتھ گھنٹون تک شغل کیا کرتے ہین اُن کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہواخوری کرکے یا کہیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈی کمرے، یا برآمدہ مین آرام کرنیکے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،

ہر حالت مین بچون کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے کی تعلیم دیجاے اور حتی الامکان کھانیکو خوشگوار، اور مزہ دار کرنا چاہئے بچون کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب مین اوسکے مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جاے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پکی ہوئی ہو۔ اور اس طرز سے سامنے رکھی جاے کہ دیکھکر بھوک زیادہ معلوم ہو، برتن

گو قیمتی نہ ہون لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہون، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہین، دسترخوان دُہلا اور صاف ہونا چاہیئے، ہر گھر مین بارہ دسترخوان تو ضرور ہونے چاہئین ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہون، چاہیے چھانٹی کے کپڑے کے ہون، یا اپنے ہی پرانے کپڑون سے بنائے جائین لیکن تعداد مین زیادہ ضرور ہون، کیونکہ ہمیشہ دہوبی جلد جلد نہین لاتا،

ج ہمارے کھانون مین ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزون سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرتی ہین تو اسنے دسترخوان جلد میلے خراب، اور بدنما ہو جاتے ہین،

بچون کو ہمیشہ ٹین مین بند شدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذا ئین ہرگز نہ دیجائین، ایسی غذاؤن کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھدیتے ہین لیکن کون جانے کہ مرے ہوئے جانورون کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہین یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزین تو ہرگز مسلمانون کو نہ اپنے، اور نہ بچونکی غذا کیواسطے لینی چاہئین، کیونکہ ولایت مین تو ذبیحہ بجز یہودیون کا اور کہین نہین ہوتا،

صفحہ دصانے بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت مین ٹین مین بند شدہ دولا یتی

غذاؤن کے استعمال مین بہت احتیاط کرنی چاہیے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہین، کہ بچے کی طبیعت ذرا ناساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگائے، اور چند دنون تک بد قسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کھلاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائین اون غذاؤن کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہین اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچون کے لئے ایسی غذائین مثلاً چوزے کی یخنی، یا پائے کی جیلی، یا آش جو، یا دودھ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا پتلی کھچڑی بھی مزیدار پکانا شاذ و نادر ہی مائین جانتی ہین،

بچون کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہیے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بھنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی رائے یہ ہو کہ صرف گوشت کم کھلایا جائے تاکہ اسکی حدت و حرارت شوربے مین نہ آئے تو ولیہا ہی کرنا چاہیے، تیز بخارون مین جو غذائین دیجائین اُنکو اصلاح کرکے پکایا جائے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس مین نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جائے اگر قبض نہین ہے، تو لوکی، گھیا، گاجر، وغیرہ ڈالکر اصلاح کیجائے، زیادہ سرخ مرچ تو بوڑھون کو بھی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچون کو ہرگز اُن کو مرچ نہ دیجائے، اگر آیندہ کے واسطے اُنکو سکھانا ہے تو سیاہ مرچ

دینی چاہئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہین، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہین، اگر نہ کہائین تو قبض کی شکایت ہوجاتی ہے، بچون کی غذا مین گرم مسالا نہ ہونا چاہئے، کیونکہ ایسی چیزون کے کہانے سے معدہ ان چیزون کا عادی ہوجاتا ہے، اور پہر بغیر ان کے ہضم ہی نہین کرسکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہوسکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش مین دال پکائی جائے۔ اور اوس مین آلو کو چہل کرکے ڈالدیا جاے دودہ کی پڈنگ یعنی فیرنی بچون کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرنی مین ایک سیر دودہ پاؤ سیر چاول اور تین چہٹانک شکر ہونی چاہئے، چاول اور

خوب نرم کی جائے چولہے یا انگیٹھی پر ہلکی آنچ مین کم از کم ڈھائی گھنٹے تک پکائی جائے، اور پھر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جائے، تاکہ (پڈنگ) فیرنی کے اوپر سرخی آجائے۔

اسکے بعد اوٹ میل، سوجی، اور دلیہ، کو خوب پکا کر ہضم کے قابل کرلینا چاہئے، اور یہ چیزین ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہین کہ نشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہوجائے۔

بچون کے واسطے روے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل روٹی مین کوئی مقوی اجزا نہین ملائے جاتے، اور اکثر گندی ہاتھون کی بنائی ہوئی ہوتی ہین۔ کوکو، دودھ، روے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشکہ دودھ، مکھن، جام، یہ سب بچون کے لئے شب کی غذا مین بہت مناسب چیزین ہین۔

مناسب پھل اور ترکاریون کا انتخاب بچون کیلئے بہت ضروری ہے تاکہ ہاضمہ مین فتور نہ ہو، اور قوت بھی پیدا کرین، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بیجون سے بہت احتیاط رکھی جائے کیونکہ اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانیکی وجہ سے یا تو عجلت سے کھانا کھاتے مین یا بغیر کھائے ہوے چلے جاتے ہین اور اونکے اوقات غذا کی پابندی نہین کیجاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنیکے قبل بچونکو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس میں روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہئے اوران سب کے لئے بیدا رہونیکے بعں کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعں بچون کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما مین دودھ فیرنی مینے ہوسے میوہ جات مناسب ہوتے ہین۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنیکے بعد سہ پہر کو کہانا مناسب ہوتا ہے۔ بچون کو پانی کم پلانا مفید نہین اور خاصکر شمالی ہندوستان کے گرم حصون مین صبح وشام کے کھانون کے درمیان مین پانی پینے سے قبض کی شکایت نہین ہوتی۔ لائم جوس، چاء، قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچون کے لئے بہت زیادہ مضر ہین،

امرود ناسپاتی کیلا، اننّاس سیب کو اگر شکر کے ساتھ پوشش دیکر بچون کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور انکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے نصف پونڈ شکر ملاکر ایک بڑے پیالے مین رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈالکر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہوجائے، بعد ازان سیب کو ملڈالو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اسطرح ایک قسم کا شربت بنجائیگا، جو مریض بچون کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چباکر کھانیکے قابل ہین تو بارلی واٹر ملاکر پلانا چاہئے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائین، خام خواکہات بچون کو شاذونادر دیے جائین، بیر، خوبانی، کرونداوغیرہ خاص طور پر بچون کے لئے مضر ہوتے ہین،

بھنے ہوے فروٹ اور اوٹ میل پارج سے اجابت کھلکر آجاتی ہے
لیکن چونکہ وہ اسعا مین خراش پیدا کرتے ہین، اسلئے مناسب نہین ہے کہ اجابت
کیلئے روزانہ استعمال کئے جائین، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہوجاتا
ہے، اسلئے بدل بدل کر چیزون کو دینا چاہیے وہ میوے بھونے جاسکتے ہین جنمین
گودا ہوتا ہے، اور جنمین گودا نہین ہوتا وہ نہین بھن سکتے، اور نہ انکا اسٹو بنتا ہے، بہونے
کی ترکیب یہ ہے کہ میوے کو گل حکمت کر کے بھوبل مین دبا دیا جائے نیز ایسے بہنے ہوے میوے
جوش دیکر چاشنی مین ڈالدیے جائین، اور پھر بچونکو کھلائے جائین، تو زیادہ مفید ہوتے ہین، علالت
کی حالت مین کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہین دینا چاہیے، بادام
پستے بھی اگر دیے جائین تو بھی انکو صاف کڑاہی یا کسی اور چیز مین بھون لینا چاہیے،

فروٹ مین شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بدہضمی ہوتی ہے بچونکو چربی دار
غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہین کرتے
پھر بھی، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دیجا سکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچون کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہین ہوتی اون کو
غذا مین عموماً دودھ، چاول، چپاتی دیجائے، لگا ہے گا ہے اگر گوشت بھی دیا جائے
تو زیادہ گلا یا نہ جائے، اور جہانتک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے
علاوہ انکی غذا نیم برشت انڈا، ترکاری، بھنے ہوے فروٹ، دال، شوربہ،
مچھلی بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہیے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جاتے، تو پہلے پرندکا دیا جاے، پانچ برس کے بعد
چوزہ دیا جاے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکریکا گوشت
دین تو جاوان کا تازہ گوشت ہونا چاہئے، اور یہ بھی ایک روز ناغہ دیکر دیاجاسکتا
ہے، لیکن گوشت سادہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہئے،

دوسالہ بچون کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلحاظ موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جاے، ناشتہ مین دودہ
روٹی، مکھن، دینا چاہئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک
پیالہ دودہ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا خمیر بنی ہو، دودہ کھانے مین دیا جاے،
پانی نہ دیا جاے، دو بجے صرف دودہ، ایک دو بسکٹ لیکن بسکٹ
ہندوستان کے نہ بنے ہون، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہین بنتے
اور اُنکے اجزا مین بچون کے ہاضمہ کا خیال نہین رکھا جاتا لیکن اگر کہین ایسے
بسکٹ دستیاب ہون جنکے بنانے مین ان تمام باتون کا خیال ہو تو ضرور دینا
چاہئے گرمی مین شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہئے سرما مین دو بجے صرف
دودہ، اور چہ بجے کھانا دیا جاے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی
یا تھولی، کھچڑی، اور جام جس مین بیج نہ ہون یا مکھن، یا دودہ مین بسکٹ ہون
شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودہ پلانا چاہئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کرسکتا ہو، تیسرے سال ترکاریاں اور بُھنے فروٹ کا اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچوں کے لئے گاہے گاہے خوب گلا ہوا گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے لیکن شوربے میں بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہئے،

بچہ اگر ہر مہینے قدا اور وزن میں بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق ہے کمزور بچوں کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہئے لیکن مضبوط اور تندرست بچوں کو وزن کرتے رہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے، کیونکہ بعد چندے وزن کرنیکی عادت بلائے جان ہوجاتی ہے، اور ہر وقت یہ خیال کہ فلاں بچے کا وزن اس ماہ میں اسقدر گھٹ گیا، اور فلاں کا اس قدر ایک مصیبت ہو۔ وزن تو ذرا دیر میں گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیزدار والدین بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کرسکتے ہیں۔

سونا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیوں نہ ہوں زیادہ تر دن میں سوتے رہتے ہیں، کم عمری میں مدرسہ بھیجکر ہم اُنکی نمو کو روکدیتے ہیں، جو بچے اعتدال کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہیں، اُن کے اعصاب پر اول تو یوں ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری میں اسکول میں داخل کرادینے

سے اور بھی زیادہ دباؤ انپر پڑجاتا ہے۔

یہ مسلمہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچون کو زیادہ سونے کی ضرورت ہی، ایک دن اور رات مین چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہین ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسیقدر کم سونے کی ضرورت ہی، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ[۱۲] سے چودہ[۱۴] گھنٹے روزانہ سونا چاہیئے، جرمنی مین اسکول کے بچون کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کر ساتھ کیا گیا ہے، اُنکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسقدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائینگے، اسیقدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمدے مین دن کیوقت سُلائے جاسکتے ہین، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمرین چار سال سے سات سال تک ہون، بندکمرے مین دن کے وقت سُلائے جائین، اور اُس کمرہ مین کھلونے وغیرہ نہ ہون ورنہ اُنکو دیکھکر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیحدہ علیحدہ کمرون مین بچے جب سُلائے جائین تو خوب آرام سے سوتے ہین۔ اورحتی الامکان کمرے جدا گانہ ہونے چاہئین، ایک ہی کمرے مین

بہت سے بچوں کو سلا دینے مین جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُسکا کچھ اندازہ نہین کیا جاتا، اگرچہ کمرہ کے ہوادار ہونیکی وجہ سے ممکن ہو کہ زیادہ مضر اثر نہ ہو، لیکن اس مین کوئی شبہ نہین کہ بچے کمزور اور مضمحل اُٹھتے ہین۔

بڑے بچوں کو اندہیرے، اور تنہائی مین خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہیے، بچے ڈرتے ہون تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہیے، اور کمرے مین شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہیے،

جو بچے کمزور ہوتے ہین، اور قدرتی طور پر شب مین بے چین سوتے ہین اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی مین قدرے نمک ملاکر اسپنج کر دیا جایا کرے، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچوں کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت وخواند شروع کرنے مین ذرا توقف کرنا چاہیے، کنڈر گارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچوں سے ملنے جلنے کا اثر اُن کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنون کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریان پیدا ہوجاتی ہین،

سونے مین بھی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتوں مین برش یا مسواک کرنا، اور ایکپیالہ گرم پانی دودھ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچونکے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت
ڈالیجاے کہ وضو کرکے اور نماز پڑھکر آرام کرین، شب کو نو بجے سونیکا
وقت مقرر کیا جاے تاکہ علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے عبادت کرکے
دنیا کے کامون مین لگ جائین، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے
جسمانی اور دماغی نشو و نما کے لئے آرام کرنا اور سونا بہت ضروری ہے،
اور یہ اوسی حالت مین ممکن ہو جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود، وغیرہ
مین وقت کی پابندی کرائی جاے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتون سے
پرہیز کیا جاے،

چھوٹے بچون پر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے
کہ صرف قلب سے اسکو تعلق ہے ابلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا
کرتا ہے، کمزور بچون کے دلون سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے
کہ بچون کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے
کے لئے ماں ہر وقت تیار رہے، اور اونکو سکھانا چاہئے، کہ جو کوئی بات
اُنکو دریافت کرنا ہو، اسکو ماں ہی سے دریافت کیا کرین۔

عقلمند ماں کبھی پسند نہ کریگی کہ مکان سے دور غیر دن کے ساتھ
جاکر اسکا بچہ سوے، اور وہ لوگ اوسکو خوف اور ڈر دلائین، یا خراب
عادات سکھائین،

نیند مین سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئیے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمل نہ اُڑھانا چاہئیے ورنہ ہونیکی وجہ سے اُنکے ابخرات باہر نہین نکلتے ہسخت سے سخت جاڑے مین بھی منہ کھلا رہنا چاہئیے،

جن بچون کے ہاتھ پاؤن ٹھنڈے رہتے ہون اُنکے بستر مین گرم پانی کی بوتل اسطرح رکھدیجائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچون کو مثل شیر خوار بچون کے سکہانا چاہئیے کہ سونے مین شور وغل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھہ خیال نہ کیا کرین، بلکہ سو جایا کرین، مکان مین اسکی ضرورت نہین ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند مین خلل پڑ جاے گا اگر بچون نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہین لیا ہے، اور دن مین کافی طور پر آرام کر لیا ہے، تو اس قسم کے شور وغل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹرون کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب درمرض ینورس تھینیا کا اصل سبب زمانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑہنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب بہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھہ مین

نہین آتی، کاغذ پڑھ رہے ہین لیکن مطلب ہی نہین سمجھا جاتا۔ مگر جب تھوڑا
آرام لیکر دیکھا فوراً بات سمجھ مین آگئی۔ مین نے اپنے منجھلے فرزند کو قرآن مجید
حفظ کرتے وقت دیکھا ہے کہ بعض مرتبہ جب اُنکو سبق یاد کرایا جاتا تھا تو سوؔ
مرتبہ دوہرانے پر بھی یاد نہین ہوتا تھا لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پھر پڑہایا
جاتا تھا، تو ذرا دیر مین یاد ہوجاتا تھا، ایسا ہی اثر مین نے اکثر لڑکیون پر بھی دیکھا
ہے، کیونکہ اس زمانہ مین جب کہ میری والدہ زندہ تھین، اور امور ریاست سے
مجھکو فرصت تھی، مین اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچون، اور اپنے خاندان
کی چند لڑکیون کی تعلیم پر صرف کرتی تھی، اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سوزن
کاری جیسے کامون ہی گذرتا تھا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے
مجھکو ہدایت کی تھی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہوجائینگے غرض
اس زمانہ مین بچون کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھ ذاتی تجربہ ہوگیا ہے، اور اس
ذاتی تجربہ کی بنیاد پر مین دماغ کو آرام دینے کی بڑی مؤید ہون

اُستادون کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہئے کہ بچون کے دماغ پر
ایکدم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہوجاتی ہے، اور
جب اُنکو اس امر کا یقین ہوجاے کہ بچہ سبق یاد کرنے مین پوری کوشش
کرتا ہے، لیکن اسوقت اُسکو یاد نہین ہوتا، تو ضرور اُسکو آدھے گھنٹہ کی
مہلت دیجاے، اور پھر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کریگا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔
مین نے کتابون مین بھی دیکھا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا
سبق دیا جاے تو ضرور کچھہ دیر کا وقفہ دینا چاہئے اور خصوصاً جب انگریزی
کے سبق سے فارغ ہوکر دوسری زبان سیکھنے کو جائین تو درمیان مین کم
سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہئے۔
اکثر گھرون مین بچون کے سونے کا وقت معین تو ہوتا ہے، لیکن خفیف
باتون کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ اُنکی نیند مین مخل ہوتے
ہین، اسکول جانے والے بچون کے ٹائم ٹیبل مین چھہ گھنٹے پڑھنے کے لئے
اور چھہ گھنٹے کھیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونیکے لئے ہونے چاہئیں۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانورونکی نشوونما کے لئے تازہ ہوا
اور روشنی لازمی ہے اسیطرح چھوٹے بچون کو بھی اسکی ضرورت ہے۔
حقیقت مین یہ درست ہے کہ اگر بچون کے کمرونکی کھڑکیان کھلی رکھی
جائین تو وہ عموماً بیمار نہین ہوسکتے، کمرے کی کھڑکیون کو کھلا رکھنے تازہ
اور صاف ہوا مین رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ
رہتے ہین۔

یہ بھی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی مین رہتے ہین وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہین،

موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچون کو بند کمرے مین ہرگز نرکھنا چاہیئے،

ہر لحاظ سے بچون کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچون کے سونیکے کمرے مین ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہیئے،

گرمی اور برسات کے موسم مین سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ فرش پر دری بچھا کر بچون کو کھیلنے کے لئے اُتار دینا چاہیے

بچون کے کمرے مین میلے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزین جنسے ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہئین،

کمرے مین فرش بچھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر کپڑا نم کرکے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جاے تو گرد و غبار سے بالکل صاف ہو جاتا ہے، بچونکا کمرہ بمقابلہ دیگر کمرون کے زیادہ صاف اور فرحت بخش ہونا چاہیئے، اور کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہیئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادہر اُدہر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پھرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہیے، جن بچون کے اعصاب کمزور ہوتے ہین، اور ہڈیون مین قوت نہین ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہین کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ "چلانے پھرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے" لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہین ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُسکے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

سات برس کے بچون کے لئے دور تک یکسان قدم اُٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے، اگر بچے میدان مین کھیلنے کے لئے چھوڑ دیے جائین تو کبھی وہ دوڑتے مین، کبھی بیٹھتے ہین کبھی اُچھلتے کودتے ہین، غرض کہ خود بخود نقل وحرکت کرتے سے تھکتے بھی نہین، اور ہاتھہ پاؤن مین قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دور تک پاؤن پاؤن نہین چلتا صرف دور تک بڑون کے ساتھہ چلنا ہی اون کو نقصان نہین کرتا بلکہ بڑونکا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بُرا ہوتا ہے، اور وہ اصل مین زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے مین بچون کو تکان ہوجاتا اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو بگھی یا ٹٹو پر باغ مین لیجا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہیے، کمزور بچون کے لئے ٹٹو کی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچونکی لباس مین تین باتونکا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل وحرکت مین مانع نہ ہو۔
(۲) گردن سے پاؤن تک یکسان گرم ہو۔
(۳) صاف ستھرا ہو۔
آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کہین سے تنگ
اور کسا ہوا نہ ہو اور اوس سے اعضا اور پھیپڑون پر دباؤ نہ پڑے
لڑکے، اور لڑکیون دونون کے لئے ڈہیلے کرتے بہت موزون ہوتے ہین
اور خاصکر جب کھسکتے ہون
جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر اُنکو آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔
باریک یا دبیز اونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہین۔ گرمی کے
سخت موسم مین ریشمی کپڑے جو دہوئے جاسکین پہنانے چاہئین لیکن ریشمی
لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔
پاؤن اور ٹانگون مین باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے
صحیح آرام کا انحصار ہے سردی کے موسم مین جب بچہ پیرون چلے تو گرم پائتابے، اور ڈہیلے
جوتے / بوٹ جنکے اندر فلالین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے
ہون، مناسب ہوتے ہین، مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل یا شیلپل پاؤن کی
حفاظت بخوبی نہین کرتے، اور خاص کر جہان متعدی جراثیم ہر جگہہ ہوتے ہین
پاؤن مین خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت رہتا ہے

یہ بھولنا نہ چاہیے۔ کہ بچون کے پاؤن پنجے کے قریب چوڑے، اور
ایڑی کی طرف پتلے ہوتے ہین، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنوائے
جائین اور ہو بہو پاؤن کی شکل کے ہون ہر ایک پاؤن کا پنجہ چوڑا، اور ایڑی تپلی
ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی، یا فرانسیسی وضع کا جوتا پہنتے پہنتے صورت بدل
جاتی ہے، جو ہمیشہ جوتا چونے پنجے کا پہنتے ہین اُنکے پاؤن ہمیشہ بچون کی طرح
رہتے ہین، اور اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے پاؤن بدشکل ہو جاتے ہین
لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہیے کہ وہ یکسان گرم ہو، اور
یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے کا گردن سے لیکر پاؤن تک کا لباس
بنایا جاے، اور گھٹنون کے نیچے جرابین ہونی چاہیئن، اگر جسم کے اوپر جلد سے
ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہو،
کچھ ہرج نہین ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو، اور نہ بھاری ہو، دونون
قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت مین بچون کو سخت مضر
ہوتے ہین۔

بچون کے لباس مین عموماً جو غلطی کیجاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ
زیادہ پڑتا ہے، اور سر لپیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑدیا
جاتا ہے اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے، نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا مین سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے اسکو

اگرکسی چیز کی ضرورت ہو تو اسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنی کی ہی اگرچہ اس زمانہ کا خبط یہ ہی
کہ نہ سر پر ٹوپی' اور نہ پاؤن مین جوتا' حالانکہ دہوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے
سب سے زیادہ اسبات کے خیال رکھنی کی ضرورت ہی کہ گرمی سے سردی مین اور سردی سے
گرمی مین یکایک بچونکو نہ لیجائین یا بے ضرورت کبھی گرم کپڑون مین اور کبھی سرد کپڑون مین
رکھنا بھی نقصان کرتا ہی ہمیشہ موسم کی لحاظ سے کپڑونکی استعمال کی عادت سکھانی چاہیے
خارجی اثرات جو ہوا لباس' گرمی' سردی سے پہونچتے رہتے ہین اون مین عادت کو بھی بڑا
دخل ہی۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہین اپنے بچون کو پیدایش کی چند ہفتے
بعد ہی پہاڑ کی جہرنون (جہان پانی جہرتا رہتا ہی) مین ڈالدیتے ہین اور پانی اونکے سرون پر ٹپکتا
رہتا ہی اور چونکہ وہ عادی ہو جاتی ہین اسلیے سخت سی سخت سردی مین بھی تندرست
رہتے ہین بچونکو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اون کو کمزور کرنا ہی اور پھر ایسی
حالت مین تہوڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہونچ جاتا ہی۔

لڑکیون کی بے باڈی موزون نہین ہوتی' تنفس کو مانع ہوتی ہی اور سینے کی حصہ کو
پولس کیطرح ڈہانکے رہتی ہی' فلالین یا بنیان جو بدن پر خوب ٹھیک ہو اس سے بہتر ہوتی ہے'
اور اسکول چھوڑنے تک پہنائی جاسکتی ہی عرب کا لباس جو ایک قدیمی لباس ہے' اور تصاویر کو دیکھنے
معلوم ہوتا ہی کہ دو ہزار برس سے کم کا نہین ہے صحت کیواسطے بہت مفید ہی جو ابتک مسلمانو مین رائج ہی
لیکن ترکی مین اب چھوڑا جا رہا ہی اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہی جو نہایت مضر صحت ہے
ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہین' لیکن ہمارے ہندوستان مین اسکا

رواج پہیلتا جاتا ہی بہت سی عورتین اکثر پیٹہ کے درد مین مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہین
اگر اسکا سبب تلاش کیا جائی تو معلوم ہوتا ہی کہ پیٹہ کے اعصاب کمزور پڑگئی ہین ،، اور کمانی
استعمال کرنیکی وجہ سی اچہی طرح اعصاب مضبوط نہین ہوسکتی اکمانی لگانیکی دوسری خرابیان یہ ہین کہ نوجوان
لڑکیونکی ریڑہ کی ہڈی خم ہوجاتی ہی اور پہیپہڑونکی دبنی کی وجہ سی کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہی

لباس مین صفائی بہی ضروریات سی ہی گرمی کے موسم مین دو بار اور دوسرے دنون مین روزانہ
ایک مرتبہ بچونکے کپڑے بدل دینا چاہئی بہیگی ہوئی کپڑے پہنے رہنی سی جلد کو نقصان پہونچتا ہی سردی
لگجانی ،، اور جلد پر چہلکے پڑجانیکا اندیشہ رہتا ہی اسکے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہی بچونکے لئے
متعدد جوڑے ہونے چاہئیں ،، اور اونی لباس تو گہر ہی مین دہوئے جائین کیونکہ گہر مین دہوبی سے بہتر
دہوئے جاسکتے ہین دہونیکے ٹہنڈے پانی مین صابون کے جہاگ استعمال کرنے چاہئیں اور ایک چہٹانک
فی بوتل پانیکے حساب سے بورکس Borax ملادیا جائی تو پانی ہلکا ہوجاتا ہی ، دو تین گہنٹے تک
کپڑے کو اس پانی مین بہگوئی رکہین ،، اور پہر بارش کے پانی ، یا بہتے ہوئے پانی مین کہنگال کر دہوپ مین
خشک کرلین جوش دیا ہوا پانی بہی جب کہ ٹہنڈا ہوگیا ہو اونی کپڑے دہونے کے کام آسکتا ہے
اس طریقہ پر دہونے سے کپڑے سکڑنے نہین پاتے ،، اور ملائم رہتے ہین اور پہٹتے بہی کم ہین
معمولی طور پر پانی مین اون کو کبہی نہ دہویا جاے۔

بچون کے بستر ہی ہلکے ہون ، گردن سے پاؤن تک اونی کمبنیشن (جو شب خوابی کا
مخصوص لباس ہے) شب مین پہننے کیلئے ہو تو بہت اچہا ہے اور بجاے بہاری
رضائیون کے کمبل اوڑہنے کے لئے ہون تو بہت مناسب ہے۔

امعاء

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن مین دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہئے، دوسرے سال مین بہت سے بچون کو دن مین صرف دوبار اجابت ہوتی ہے، اور اسکے بعد دن مین ایک مرتبہ سہ سالہ بچہ کی اجابت کا رنگ بمقابلہ شیرخوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سلار نہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور بھورے رنگ کی ہونی چاہئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائین مختلف قسم کی ہون کھلے میدان مین ورزش کرائی جاسے، اگر غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جاسے اور یہ بھی لحاظ کیا جاسے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی ہے کہ نہین۔

مثانہ

تمام بچون کو عادت ڈلوانا چاہئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مثانہ کو خالی کرتے رہین

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہئے مگر دیکھے شب مین مشکل سے

پیشاب روک سکتے ہین بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے
لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائین تو رفتہ
رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب مین ایک یا دو بار بچے کو اُٹھا کر پیشاب
کرا دینا چاہیے، اور یہ خیال ہونا چاہیے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی
رہیگی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہین یہ امر
آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سکھائے
اور دونون پاؤن پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوائے۔

اگر کچھہ تدبیر کارگر نہ ہوا اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ان کو چاہیے
کہ اُسے پیٹ کے بل نہ سُلائے تمام دن کھلے میدان مین رکھا جائے، غذا
سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع
کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعا مین پیدا ہو جانے سے بعض اوقات
خارش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر
جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے مین بار بار ہاتھہ سے چھونے کا
اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو پھر
نہین جاتی، تازہ ہوا مین رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذا کھانے اور
روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کیجا سکتی ہین یون تو بچے زیادہ
پیشاب کرتے ہین اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کے ساتھہ ساتھہ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے مین غیر معمولی طور پر زیادتی ہوجاتی ہے
بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس مین کسی قسم کی
بو نہین ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہین آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانے ہون
تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودھ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دیجاتی ہے
اوس مین پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یورک ایسڈ
(Uric acid) ہوتے ہین اور اس بات کو ظاہر کرتے ہین
کہ گردے اچھی طرح نہین دھلے
بعض بچون کو چنک کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے جسکی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہے عام سبب
اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھکر پڑھنا اور ورزش کم کرنا ،
ہوتا ہے ، جو لڑکی سن بلوغ کو پہونچ گئی ہو اوس کو سخت کرسی پر جھکے ہوئے دیر تک
بیٹھکر سینا یا پرونا مناسب نہین ہے پانی مین اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک
غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے ، ورزش اور سونے مین کمی نہ کرنا
چاہئے ، اور رفع حاجت کا خیال رکھنا چاہئے ۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتوین سال اصلی دانت نکلنا شروع ہوجاتے ہین اور چودھوین
سال بجائے دودھ کے دانتون کے کُل دانت اصلی ہوجاتے ہین ۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہہ نکلین اور اس کے لئے
مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکہاتے رہین
اگر دودہ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائین تو اصلی دانت جو بجائے اُن کے
نکلتے ہین وہ سیدہی قطار مین نہین نکلتے، بلکہ ٹیڑہے نکلتے ہین۔
نیچے کے دو دانت اول نکلتے ہین، بعد ازان اوپر کے دو دانت
نکلتے ہین، اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑون مین نکلتے رہتے ہین،
اگر کوئی دانت ٹیڑہا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرالیا جائے
ورنہ توقف ہوجانے پر مشکل ہوتی ہے چودہوین سال مین ۲۸ دانت
منہ مین ہوجاتے ہین۔
اگر دانت اچھی طرح نہین نکلتے ہین تو غذا کے چبانے مین دقت ہوتی ہے
دانتون کو دن مین تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہئے، یا مسلمانون کو
وضو مین مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہئے اگر گرم پانی مین ایک چمچہ بائی کاربونٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda ملاکر دانتون کو دہونا
فائدہ بخش ہے اسکے علاوہ مختلف قسم کے منجن بہی استعمال کئے جاسکتے ہین۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان مین اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کی تعیین مین بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما مین بچون کا نشو و نما منقطع ہوجاتا ہو اور بہوک اور چستی کم ہوجاتی ہے، تیز اور ذکی بچون کو بھی سبق یاد کرنا گران گزرتا ہے، ایسی حالت مین کم عمر والے بچو نپر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت مین جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بہیجے جاتے ہین۔

زیادہ عمر کے بچون، اور خاصکر لڑکیون کے لئے موسم گرما مین صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہیئے تاکہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعدہٗ غذاے لطیف کھانی چاہئے اور پہر کہلے میدان مین ورزش کرنی چاہیئے، لیکن چونکہ ہندوستان مین ایسے کہلے میدان لڑکیون کو نصیب نہین ہوسکتے اسلئے اونکو مدرسہ کا یا گہر کا صحن ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔

بارہ برس سے کم سن بچون کو ۳ گھنٹہ ایام سرما مین تعلیم پانا، اور نصف گھنٹے سبق یاد کرنا چاہیئے، اور زیادہ عمر کی لڑکیون کو گھنٹہ ڈیڑہ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال مین درس و تدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچون کو پڑہاتے چلے جاتے ہین جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے، کہ نہ اُس تعلیم پر پڑہنے والون کو کچہ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑہتی ہے، بعینہ اس کی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کسی دیجاے اور اوس کا معدہ خراب ہو اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پہونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا پڑہا ہوا سبق اسکول سے علحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیا میٹ ہوجاتا ہے

بچون کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشو نما ہوتی رہے اور اوسی کے ساتھہ جو کچہ معلومات انھون نے حاصل کی ہین وہ ذہن نشین ہوتی رہین الیکن اس زمانہ مین عجلت اور جلد بازی بھی اسکول مین داخل ہوگئی ہے، اور بجاے بہترین طریقہ سے بچون کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کیجاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکلکر اُن کی شان مین یہ کہا جائے کہ اُن کی طبیعت مین نفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق پیدا ہوگیا ہے اور اون کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہو سکتے ہین۔

تعلیم خانگی مین زیادہ سے زیادہ آٹھہ گھنٹے کافی ہین اور اُن کو اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھہ بجے مذہبی سبق دیا جاے، اور بعد مین چار گھنٹون کو مادری زبان مین سبق پڑہنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھہ تقسیم کر دیا جائے اور

درمیان مین باجا، اور املا وغیرہ کا وقت رکہا جائے
اکثر اوستاد، اور اوستانیون کو دیکہا ہے کہ بچون کی قوت مطالعہ کی
بالکل نشو و نما نہین کرتے اور خود بچے کو بنا بنا کر پڑہاتے ہین طبیعت پر
مطلق زور نہین ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رٹاتے ہین
مزید برآن اس کی بہی پرواہ نہین کیجاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوے تب
دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑہانے کی ہوس مین سبق پر سبق
دیتے ہوئے چلے جاتے ہین، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہین کہ جو کچہ پڑہایا
جاے اُسکا مطلب اچہی طرح ذہن نشین کر دین۔
ان ہی خرابیون کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولون مین بہی اُن ہی کو مرجح اور
پسند کیا جاتا ہے جن لوگون نے باقاعدہ ٹریننگ اسکول مین تعلیم پائی ہو،
دراصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہین ہے، جو ہر شخص کر سکے،
اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے
استاد کے انتخاب مین بہی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر
کہ یہ مثل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملا خطرہ ایمان کی مثل بہی
اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،
ایک خرابی یہ بہی شروع ہوگئی ہے کہ بچون کو گورنس اور نرسون کے

چھوڑ کر مائین بالکل بے فکر ہو جاتی ہین اس کے نتائج بھی اچھے نہین نکلتے جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستون سے سنا ہے اور خود بھی دیکھا ہے، حال ہی مین ایک اخبار پیرنس ریویو مین والدین کے اثر اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہین، مین بھی ظل السلطان سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان مین نقل کرتی ہون کاش ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات و تجربات کے لحاظ سے ایسے مضامین شائع کرتے رہین، تاکہ بچون کی تربیت و تعلیم مین اُنکے والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بھوپال مین جو رسالہ ظل السلطان شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتدا مین بچون کی تعلیم کا انحصار اُن کے والدین پر تھا لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈالدی ہے کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر دوسرون پر جنہون نے کہ بچون کی تربیت دینے کا خاص طور سے مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ مین والدین اپنے بچون کی تربیت کے فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہین، اور اس فرض کو

اُن لوگون کے ذمہ عائد کرتے ہین جو اجرت پر مقرر کیے جاتے ہین
اور اب یہ نوبت پہونچ گئی ہے کہ بعض خاندانون مین والدین
اور بچے ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہین
اور جب کسی موقع پر ملتے ہین تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہین
کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹر اور ٹیوٹر،
وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہین کہ ہم نے
اپنا پورا اطمینان کر کے اپنے بچون کو اُن کے حق سے محروم
نہین رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض صاحب یہ کہتے ہین کہ بچون کی تربیت اور اُنکی پرورش
کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف
تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابتہ یہ راے ہے کہ اُس کا
وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچو نپر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے
اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا راے قایم کیجائیگی، اگر مین یہ کہون
کہ والدین ہی اپنے بچون کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہین، اور
اُن کو کرنی بھی چاہیے، اور باپ کا اثر اس کے بچو نپر نہ پڑنے سے
وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہجاتے ہین

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچون کو کافی طور سے تعلیم نہین دے سکتے، یہانتک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچے کو نہین دے سکتا لیکن اسباب کی کوئی ضرورت نہیں کہ بچون کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہوا باوجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہین ہین لیکن مین اس معاملہ پر بحث کرنے پر تیار ہون اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کرونگا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ رائے دیا کرتا ہین اور مین مدرس نہین، بلکہ ایک طبیب ہون گر مین تعلیم کی نسبت اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کرونگا، اور اگر آپ پوچھین کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے تو اسکا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہین بڑھکر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ، اور علامات بھی معلوم کر سکتا ہے، طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہو سکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہین اور یہانتک معلوم ہو سکتا ہے کہ اُسکے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو

کونسا مرض لاحق ہوسکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہماری اکثر
عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہین، جو ہم دوسرون سے
پوشیدہ رکھتے ہین اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہین
لیکن ہم دیکھتے ہین کہ یہی باتین ہمارے بچون مین پائی جاتی ہین
کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ
دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھ پوشیدہ رکھتے چلے آتے ہین
اب مین آپ لوگون کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع
کرتا ہون، جس سے میرا مطلب آپ لوگون پر پوری طور سے ظاہر
ہو جائیگا، مین آپکو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤن گا جسکے لئے
شراب کا نشہ زیادہ ہوجانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کے زمانہ مین
یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار ہوتا ہے، لیکن اسکا
خاندانی اثر نہین جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل
جاتی ہین، لیکن بعض اوقات، اُس کے دل مین خودبخود شراب پینے کی
خواہش پیدا ہوجاتی ہے

ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت
ہوگئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی مین
اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے، لیکن

اُس کے لڑکے اور نیز (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تہا۔ اُسکی یہ عجیب کیفیت تھی کہ وہ شراب پیتا تہا لیکن تاوقتیکہ اسکی حالت زیادہ خراب نہ ہوجاے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تھی، ایسی حالت مین وہ چند اشخاص کے ساتھ تاش کہیلا کرتا تہا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہوجاتا اور پہر اُٹھکر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام مین مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی ہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش مین رہتا تہا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت ہو جائی یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہین پیتا تہا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکھنے کے لیے پیتا تہا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تہا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تہا جب باپکیطرح شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان مین جاکر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہوجاتا تو وہان سے واپس آجاتا۔ اب وہ ایک بہت بڑا

پرہیزگار رہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
نہین کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے

اوپر کی مثال سے آپ لوگو نپر ظاہر ہوگیا ہوگا کہ اس بات کی
کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچون کو بُری عادات سے بچنے کی
تربیت دی جاسئے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہون یا نہ ہون
لیکن اپنے بچون کو ایسی باتون سے پرہیز کرنے کی تربیت دیتے
رہین کیون کہ اس مین اُن کی آیندہ زندگی کی بہلائی ہے آجکل
مدرسون، اور دیگر جلسون مین اکثر ایسے مضامین پر لکچر وغیرہ ہوتے
رہتے ہین بلکہ ایک روز مین نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
اپنی جماعت کے سامنے جس مین تقریباً (۵۰) لڑکے ہونگے
شراب خواری کی بُرائی پر لکچر دے رہے تھے، اگر اس وقت
وہان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تہا تاہم ان ہی مین سے چار یا پانچ
لڑکے بڑے ہو کر شرابی نکلے ہون گے، کیونکہ اُن مین اُنکی
والد کا اثر تو موجود ہی تہا، اور اگر وہ اثر صرف لکچرون ہی سے
نکل جاے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
یقین نہین ہوتا

ماسٹرون کی یہ کوشش کہ صرف لکچرون کے ذریعہ سے

لڑکون کو شراب خواری سے باز رکھین، میرے خیال سے صرف
وقت کا ضائع کرنا ہے، مین یہ کہون گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت سے
بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچون کو
بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، کیونکہ باپ کا اثر بہ
نسبت ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب مین والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہین بیان
کرتا ہون باپ کو چاہیے کہ اپنے بچون کی خوشی، اور اُن کی
دلچسپی کے سامان مین ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم مین
لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہیے کہ بچون کو ایسے دلچسپ
اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو اور کبھی اُن
کامون کی رغبت نہ دلائے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی سے
اُن مین مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا
چاہیے اور خود بھی دلچسپ مشغلون مین شوق سے حصہ لینا چاہیے
تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچون پر بھی پڑے اور دلچسپی
تین قسم کی ہونا چاہیے۔

اول والد کو چاہیے کہ بچون کو اکثر پہاڑ، دریا وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلانے لیجایا کرے
باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانے کا شوق پیدا کرے پُرانی تواریخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہروں اور ملکوں کا ذکر کرتا
رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزوں کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جائے
دوم - والد کو چاہئے کہ بچوں کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف
رغبت دلاتا رہے تاکہ اونکے جسم میں چستی و چالاکی پیدا ہو۔
سوم - والد کبھی نہیں چاہئے کہ بچوں کے، قصور اور
غلطیوں سے درگذر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے تنبیہ کرتا رہے
جہانتک ہوسکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُنکے لئے مہیا کرے
تاکہ دوسروں کی ضرورت نہ ہو اور وہ خود ہی خوش ہو کر ہر طرح کی تازگی
حاصل کرسکیں جیسا کہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اُٹھکر اپنا
کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام میں سخت مشغول رہتے پھر واپس
آتے پر بعد چاء نوشی کے باہر جنگل میں چلے جاتے جہاں کہ صرف وہی ہوا کرتے
اور دوسرا شخص نظر نہیں آتا تھا وہاں خوب زور سے سیٹی بجایا کرتے، اور خیر
سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہو جانے پر واپس آتے، دوسرے
روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام میں مصروف ہو جاتے آج کل وہ پادری صاحب
ایک گرجا کے بڑے پادری ہو گئے ہیں، میں خیال کرتا ہوں کہ وہ ہمیشہ
اپنی اوسی ورزش کو جاری رکھکر خوش مزاج بنے رہینگے۔
اب میں آپ لوگوں کے سامنے یہ عرض کرونگا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ تو لگا لیتے ہیں مگر اوسکی اندرونی خواہشوں
اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہیں کر سکتے، اسلئے صرف باپ ہی
بچوں کی دلچسپی کے مطابق سامان مہیا کر سکتا ہے ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے
ہیں ایک تو اسکول سے واپس آکر فوراً کھیلنے کیلئے (فیلڈ) کھیل کے
میدان میں چلا جاتا ہے گویا کھیلنے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پڑھنے کو
اسیطرح وہ اپنی زندگی کو بڑھاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پڑھنے ہی کو اپنا
فرض خیال کرتا ہے اور اسکول سے آکر کتابیں لیکر پھر پڑھنا شروع کر دیتا ہے
اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجای بڑھانیکے گھٹاتا ہے پس یہ ضروری امر ہے
کہ بچوں کی تعلیم کے ساتھ اُنکی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جای
اور یہ کام باپ کا ہے نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر
پڑ سکتا ہے اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہے، صرف ابجد پڑھ لینا ہی تعلیم نہیں
ہے، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہے۔
اگرچہ آج کل بچوں کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہیں سمجھا جاتا ہے
تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچوں کے ذہن نشین کر دے
کہ پڑھنا لکھنا بھی اُنکی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یوں ہو سکتا ہے
کہ باپ کتابوں کا مطالعہ کرتا رہے اور بچوں کو سمجھاتا رہے کہ
کتابیں بھی ایسی ہی بیش بہا چیزیں ہیں جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزیں

یہ بات مسلمہ ہو کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے کیونکہ وہین سے بچہ چیزون کو پہچانتا ہی چنانچہ وہ اپنے بہن اور بہائیون کو دیکھکر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہی وہ تعلیم جو اسکو گھر مین ملیگی بہ نسبت اُس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ مین ملتی ہو زیادہ مستحکم اور باثر ہوتی ہو اسلئے والدین کو اپنے بچون پر اپنا نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہونیکے بعد اپنے والدین سے علحدہ ہوتا ہے تو اُسکو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات سے سابقہ پڑتا ہے مگر پہر بہی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں سرایت کر گیا ہے تا زندگی اُس سے جدا نہین ہو سکتا۔

باب ہشتم

زمانۂ طفولیت کے امراض

ہڈیکا بیڈول ہوجانا، سوارو گ، قبض، بدہضمی اور متلی و دست اور پیچش، کرم امعاء، شکم کا نکل آنا، آنتو نکا اوترآنا، امراض تنفس، خناق گلا بیٹھ جانا، سوکھی سیلی یعنی بچون کی تپ دق، بخار اور متعدی بیماریان گٹھیا، رعشہ، خواب مین ڈرنا، دردسر، دانتونکا درد، نکسیر پھوٹنا، پاؤن کی جلد کا پھٹنا، شعیر (گوہانجنیان) سوتے مین زیادہ پسینہ نکلنا

نیے بچون کے امراض کا تو ذکر ہو چکا ہے اور نیز بچہ کے شکایات پیدا ہونے کی حالت مین جو تدابیر کرنی چاہئین وہ بھی بتادیگئی ہین۔ اگر والدین چاہتی ہین کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہین تو لازم ہے کہ اون کے امراض اور امراض کے دفع کرنے کی تدابیر کو سمجھین اور جانین۔

ہڈی کا بیڈول ہوجانا

بچون کے ہڈیون کا بیڈول ہوجانا ایک ایسا مرض ہے جو اونکی آئندہ زندگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہے۔ شیرخوارگی کا زمانہ ختم ہونے کے قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہین۔ اسلئے جب تھوڑا سا شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہیے جب شیرخوار بچون کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس مین

ل امستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹینٹ غذائین یا کم چکنائی کی غذا تو یہ
مرض ہوجاتا ہے۔ ابتدا مین بچہ لاغر اور کمزور ہوجاتا ہے ہمیشہ بدہضمی
رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہین۔ کھانسی نازکام اور تشنج مین
آئے دن مبتلا رہتا ہے اور آخر کار کل جسم کی نشوونما مین فرق آکر ہڈیان نرم
اور بدہیئت ہوجاتی ہین
اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلین اور تالو کی سطح پُر
ہوکر سر کی سطح کے برابر نہ ہوجائے اور شب مین بچہ بے چین رہتا ہو اور
سوتے ہوئے سر اور چہرہ پر پسینہ آجائے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی
ابتدائی علامات ہین دیکھنے مین ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہین
لیکن دوسرے سال مین فربہی جو دراصل پھولاپن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے
اور دُبلا ہوکر ہڈی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر کھلاتے یا کپڑا پہنانے کے وقت
بجائے خوش ہونے کے بچے روئین یا کھلانے مین خوش نہ ہون یا بدن
ڈھیلا پڑجائے تو ماؤن کو ہوشیار ہوجانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت
دنون کے بعد چلنے ہین اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت مین
سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچون کو بدہضمی کی
شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جسقدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ
لیکر اوس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودہ، بالائی، انڈے، بچے گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر اوسکا عرق نکالتے ہین اور گرم کر کے بطور سپہ بنایا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تجویز کیے جاتے ہین جو شرع یا ہو دودہ اور پیٹنٹ دوائین بالکل بند کر دینی چاہئین۔

کاڈلیور آئل ایملشن مین ہائپوفاس فٹ آف لائم Hypophosphate of lime ملا کر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اگر بجلد ہضم ہوجاتا ہو اور بعض اوقات کاڈلیور آئل مین ڈالٹ ملا کر دیتے ہین بچہ کو تازہ ہوا خوب ملنا چاہیے اور گردن سے پاؤن تک اونی لباس پہنانا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہین اون کو عموماً مرض نہین ہوتا او مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض مین مبتلا ہوجاتے ہین۔

اسکروی یعنی سوار روگ

خفیف سوار روگ کے آثار ابتدائی مرض ریکٹس Rickets کے ساتھ پیدا ہوتے ہین اور یہ دونون امراض غذا کی بے ترتیبی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے یا ابلے ہوے اور گاڑہے دودہ اور پیٹنٹ غذاؤن کے استعمال سے بھی یہ مرض اکثر پیدا ہوجاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچون کو بھی عرصہ تک تازہ ترکاریان اور تازہ پھلون کی نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے بچہ کے

اعضا، اور جوڑ پھول جاتے ہیں۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑے پھول جاتے ہیں گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنے لگتا ہے اگر غذا میں فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغر اور سست ہو جائیگا اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جائے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ گوشت، انڈے، اور پھلوں کا افشردہ اور چھلی ہوئے آلو، یا دوسری زود ہضم غذائیں دی جائیں۔ اور اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ضرور دکھایا جائے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف نہ سمجھنا چاہئے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اسکو اول رفع کرنا چاہئے عارضی قبض اور سفید رنگ کی آنتوں کی شکایت بعض اوقات سردی بدن میں سرایت کر جانے یا دانت نکلنے کی وجہ سے ہوا کرتی ہے لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بعض اوقات علاج ایک خوراک کیسٹر آئل اور اوسکے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولات میں وقت کی پابندی کرنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی سے ڈوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے، اور کھانوں کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

ماؤں کو لازم ہے کہ بچوں کی غذاؤں میں کچھ نہ کچھ تبدیلی کرتی رہا کریں

تبدیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ پکا ہوا دودھ چونکہ دیر ہضم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of malt کا ایک چمچہ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہوجاتی ہے کیلے کی پھلی چھیل کر قدرے گرم دودھ مین ملا کر علے الصباح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے
منقے اور انجیر کی پوڈنگ زیادہ عمر کے بچون کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سیب۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچون کو کھلانا چاہئے۔ لاغر بچون کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہین قبض کی عادت ہوجاتی ہے اور نہ صرف ان کی غذا مین بہت زیادہ قوت کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ تکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سینکنے کے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئے علاوہ ملک آف میگنشیا یا دارچینی کے دیگر دوائین ہرگز نہ دی جائین۔
تبدیل آب و ہوا کرنا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس مین ہر کس و ناکس کی دوا سے بہت بچنا چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجائے زیادہ تیز دواؤن کی معدہ خراب اور کمزور ہوجاتا ہے جسکا سنبھالنا قبض سے بھی مشکل ہے۔

بدہضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم مین درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بدہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے اور شدید درد میں گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے غذا ہرگز نہ دیجائے۔ اگر پیٹ میں مروڑ ہو تو ۸ سے ۱۰ اونس تک گرم پانی میں ایک چمچہ روغن زیتون ملاکر امعاء میں پچکاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہوجاتی ہے اور دیر ہضم غذا سے معدہ خالی ہوجاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قائمقام بنجاتی ہے

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے یا کوئی متعدی قسم کا بخار آنیوالا ہے۔

دست اور پیچش

دست اور پیچش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑوں کے اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کیجائے تو خطرناک بات ہے۔ شروع ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور رستیال غذائیں دینی چاہئیں۔ مثلاً دودھ یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہوا پانی ملاکر یا ہلکا بارلی واٹر دو دو گھنٹے کے بعد دیا جائے کیسٹرائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جاے اگر دست شدید آتے ہون تو دودہ قطعی طورپر بچون کو نہ دیا جاے بجاے ادس کے پانی مین انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری مناسب غذا دی جاے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جاے اور بستر مین گرم پانی کی بوتل رکہی جائے بلا خیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسٹر آئل ایملشن کا ہلکا دوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت مین ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہئے

اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جاے اور بستہ نہ ہو اور تعداد مین بہی کم ہو تو سمجہنا چاہئے کہ دست سردی سے آتے ہین۔ ہر حالت مین جلد ڈاکٹر کو دکہانا چاہئے کیونکہ شروع مین یہ کہنا کہ اس دست کا انجام کیا ہوگا مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہون تو سمجہنا چاہئے کہ بچہ کی صحت خراب ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچون کی صحت پر اچہا نہین پڑتا اور اس قسم کی شکایات مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ بعض اوقات نشو ونما پورے طورپر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بہی دست آنے لگتے ہین۔ اسلئے ڈاکٹر کی راے اور تجویز سے بچہ کی غذا مین اصلاح کرنی چاہئے۔ تبدیل آب وہوا کرنا ایسے بچون کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

اکثر بچون کی آنتون مین کرم ہو جاتی ہین اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہین

(۱) چرنے۔ سوتی کیڑے جیسے۔
(۲) کینچوے۔ جو سات یا آٹھ انچ لانبے ہوتے ہین۔
(۳) کدو دانے۔ جو بہت لانبے ہوتے ہین۔

اول الذکر بچے کی امعا مین ہوتے ہین اسلئے آسانی سے علاج پذیر ہوتے ہین۔ لیکن کدو دانے بالائی امعا مین رہتے ہین اور بہ مشکل خارج ہوتے ہین۔ اگر کمزور بچہ شب مین بے چین سوتا ہو اور پاخانہ کے مقام پر ہاتھہ رکھتا ہو اور ناک نوچتا ہو تو بچے کی امعا مین کرم کے وجود کا اشتباہ ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت مین اجابت کو بہ غور دیکھتے رہنا چاہئے کہ کرم خارج ہوتے ہین یا نہین۔ اگر کرم دکھائی دین تو شب مین کیسٹرائل کا ایک ڈوز dose اور دن مین سنٹونین Santonine کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائین اور بعد ازان پانچ اونس پانی مین ایک چمچہ نمک ملا کر عمل کے ذریعے امعا کو دھو دینا اور تین چار روز تک پچکاری لگاتے رہنا چاہئے چنے کے چھلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے۔ بخار، بیقراری، درد قولنج، دست، کم خوابی، بے چینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔ کرم امعا کے وجود کا شبہ ہوتے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہئے کثیف پانی، کچی ترکاری خراب اور بغیر پکے ہوئے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا نکل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائیں دیکھکر پریشان ہوجاتی ہیں ملیریا (بخار) ہوجانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جانیکی وجہ سے شکم باہر نکل آتا ہے۔ یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکون میں شکم کے اعصاب وعضلات کے کمزور ہونیکی وجہ سے امعا پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے

آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑو میں اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکون کے ختنہ کی ضرورت ہوتی ہے اون کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اسلئے اون کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں

ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہئے۔ عمل کرنے سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہوجاتا ہے اور کم عمر بچونکو کانی پہنانے سے بھی جلد یہ عارضہ جاتا رہتا ہے

امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سرایت کرجاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہوجاتا ہے۔ اول ایک ہلکی ملین دینی چاہئے۔ اور بعد ازان

رائی کا غسل دیا جاے ہلکی غذا بچہ کو دیجاے۔ اور ۲۴ گھنٹہ تک بستر یا کمرے کے اندر رکھا جاے۔ اِس قسم کی سردی سے بچنے کی ہدایتیں پہلے بیان کر دی گئی ہیں۔ فلالین پہننے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈا ڈوش Douche کرنے اور تازہ ہوا میں رہنے سے یہ شکایت نہیں ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے تو اوسکے سینہ پر دونوں جانب روغن سرسوں یا کاڈلیور آئل سے مالش کی جاے۔ اور جاڑے کے موسم میں کاڈلیور آئل پلاتے رہنا چاہئے۔ اگر سردی لگنے کی وجہ سے کھانسی آتی ہو تو تھوڑا لائم جوس Lime juice اور دس قطرہ وائن آف اپی کا کوانا Ipecacuanha میں گلیسرین Glycerine یا شہد ملا کر کھلاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے کھانسی کے ساتھ بخار یا تنفس یا درد سر ہو تو خفیف نہ سمجھنا چاہئے بلکہ یہ نرخرہ وغیرہ میں سوجن ہو جانے کی علامت ہے۔ یہ شدید کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب میں بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بدہضمی اسکا سبب ہے کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اوسکی شکایت جاتی رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھرکھراہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے میں ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخریں مرض خناق ہونے کا احتمال ہوتا ہے

خناق

کم عمر بچوں کو یہ مرض جلد ہوتا ہے اور اس سے خوف کرنا چاہئے۔ کیونکہ بعض اوقات دفعتہً بیماری
شروع ہو کر بڑھ جاتی ہے اور آخر میں مہلک ثابت ہوتی ہے۔ خناق آلات تنفس کا ایک مرض ہے جس میں
نرخرہ کے اندر سوزش ہو کر ورم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے
اور جلد جلد کھنچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہیں ہوتی۔ کیونکہ نرخرہ کے اندر
ایک رطوبت رہتی ہے جس سے ایک جھلی سی بنکر سانس کی آمد و رفت میں
تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نرخرہ کے
نیچے نہیں اترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مرجاتا ہے۔

ابتدا میں زکام ہوتا ہے۔ ناک بہتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہو جاتی
ہے پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے لہٰذا جب یہ علامات اور آثار پائے
جاتے ہیں تو ماں کو ہوشیار ہو جانا چاہئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے
وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعتہً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بقدر برداشت گرم
پانی کے ٹب میں ٹھوڑی تک رکھنا چاہئے۔ بعد ازاں فوراً اوسکے جسم کو خشک
کر کے گرم کمبل اُڑھا دینا چاہئے قدرے گرم پانی میں ایک چمچہ (چا،) اپی کے کوانا
ملا کر بچہ کو پلانا چاہئے اور تاوقتیکہ متلی شروع ہو برابر دیتے رہیں بچہ کو
چپ چاپ لیٹے رہنے دینا چاہئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر میں ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کمل کرنہ ہوتی ہو تو فوراً گلیسرین کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اس طرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار مین مانکو وقت ضایع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی مین بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نرخرہ کے اندر کھر کھراہٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب ورم کے اس مین گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے مین بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس مین موت اس قدر دفعتہً واقع نہین ہوتی جس قدر کہ پہلی قسم کے مرض خناق مین ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا مین رکھا جائے۔ مریض کی چارپائی کے پاس ایک کھلے موخہ کی پتیلی وغیرہ مین خالص پانی اور قدرے ٹارپن ٹائن ڈالکر آگ پر رکھین تاکہ پانی سے بخارات اوٹھتے رہین اور جبتک ڈاکٹر آئے۔ ایک خوراک کیسٹر آئل کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جنکا تذکرہ اس باب مین

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کے ہوئے کرتے رہنا چاہیے

دانت نکلنے کے زمانہ میں بچوں کا دم اکثر رک جاتا ہے اور بعض اوقات زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر میں بچہ سانس وہیمی آواز سے لیتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہوتا لیکن بچہ اکثر بے مضمحل اور سست ہو جاتا ہے۔ پس جن وجوہ و اسباب سے دم رک لیتا ہو اون کو دور کیا جاوے اور کاڈ لیور آئل اور دیگر مقویات کھلائی جائیں۔ اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے۔ اگر بچہ کو پکا ہوا دودھ دیا جاتا ہو تو بجائے اوس کے تازہ دودھ شوربہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائیں دی جائیں ٹھنڈے پانی میں ہاتھ کو ڈالدینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے

گلا بیٹھ جانا

یہ مرض سات سال کے بچوں کو کم لیکن اس عمر سے زائد کے بچوں کو بہت ہوتا ہے۔ موکھ کھول کر دیکھیں تو زبان کی جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہیں اور گھونٹ لینے میں درد کرتے ہیں ایسی حالت میں بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہیے

اور ایک ڈوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہیے۔ اور غذا ہلکی دیجاے قدرے فرائز بلسیم پانی مین ملاکر اوس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے۔ اور ایک ایک گھنٹے کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیے۔ فلالین کی پٹی بھی گرم پانی مین نچوڑکر باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہوجاتا ہو تو حلق کی لوز پھولی رہجاتی ہین۔ اور بچہ کو تھوک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت مین فورًا شگاف ولا دینے سے جلد اچھا ہوجاتا ہے

بعض اوقات حلق مین اندر کی جانب گلٹیان پڑجاتی ہین جنکی وجہ سے ناک کا راستہ رُک جاتا ہے۔ اس سے عام کمزوری ہوجاتی ہے اور دیگر شکایات لاحق ہوجاتی ہین بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ سردی کا اثر اوسپر بہت جلد ہوجاتا ہے اور چونکہ ناک سے سانس نہین لےسکتا اسلیے ہر وقت مونھ کھولے رکھتا ہے۔ گلے بڑہنے کی حالت مین لوز کو کٹوا دیتے ہین۔ اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہوجاتا ہے۔ شگاف ولانے مین توقف نہ کرنا چاہیے۔

سوکھی میلی یعنی بچون کی تپ دق

تپ دق کا مادہ جن اعضاء مین سرایت کرجاتا ہے وہ خود بھی پہلے اوس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے ہین

لھذا اس مرض کی بعض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے کے لئے ماؤن کو ہر وقت ہوشیار رہنا چاہئے۔ اوسکی علامات کا ظہور سب بچون مین یکسان نہین ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپھڑون مین جمع ہو کر سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود، یا دماغ، یا جوڑون اور ہڈیون مین جمع ہوتا ہے۔ اس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو باوجود بہی نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہین ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد ہوجاتا ہے۔ کوئی چیز اوس کو بھلی نہین معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہوجاتا ہے۔ سانس جلد جلد آتا ہے اور پہرنے چلنے پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی اور اعضا مین اس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اوسکی علامات صاف ظاہر ہوجاتی ہین۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے، درد کرتا ہے اور آخر مین دست آنے لگتے ہین اور بچہ دُبلا ہوتے لگتا ہے۔ اگر گردن یا ران کے غدود متورم ہوجائین تو بہت ہوشیاری کے ساتھ ٹنکچر آیوڈین کا ضماد روزانہ کیا جائے۔ اگر ورم جلد تحلیل نہ ہوجائے تو ڈاکٹر فوراً بلایا جائے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہوجانے کے دوسرے اسباب بھی ہوتے ہین مثلاً گلے مین پھنسی کا ہوجانا، حلق مین خراش یا پھوڑے پھنسی اسلئے اول سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گندے مقامات میں رہنے یا دوسروں سے براہ راست چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے اسلئے اگر بچوں میں یہ مرض موروثی بھی ہو تاہم اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچوں کو دور رکھنا چاہئے کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی میں آئے دن مبتلا رہتے ہیں اون کی خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاوں تک گرم گرم ہلکا کپڑا پہنایا جائے اور کھیل وغیرہ میں زیادہ تکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جائے غذائیں مقوی دیجائیں، چربی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ ہو اور خوب کھلانی چاہئیں اور تازہ ہوا میں سلاسے اور رکھے جائیں اور علاج سے غفلت نہ کی جائے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریاں

باب ہذا کے شروع میں بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خواری کا زمانہ گذرنے کے بعد بچوں کا کم سے کم خفیف سببسے فوراً بخار ہوتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ میں نہیں ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل ہضم غذائیں کھانے سے بخار آگیا ہو تو ملین ادویہ کا استعمال کافی ہے

ملیریا کے بخار میں ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرنے اور ایک خوراک کیسٹر آئل پلانے کے بعد بچوں کو کونین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کونین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلایا جائے۔

مسلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض اینٹرک چیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے۔ تپ دق سے بھی پہلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی پھوڑا نکلنے والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اُسکا اشارہ کرتا ہے متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک قے، درد سر، بخار اور چھینکے سے ہوتی ہے یہان تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہوجاتی ہے۔

مسلسل بخار کی حالت مین غیر ضروری سامان فرنیچر سے کمرہ کو خالی کردینا چاہیے اور بچہ کو کمرہ مین رکھنا چاہیے اور جن ہدایات و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب مین کیا گیا ہے ان پر عمل کرنا چاہیے اور تاوقتیکہ ٹمپریچر حسب معمول نہ ہوجاے سیال غذائین دیجائین۔ پانی اور بارلی واٹر اور فواکہات کے شربت پلائے جائین۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دہوتے رہنا چاہیے لیکن دہونیکے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ لگ جائے۔ بچون کے بالون کو بھی چھوٹا کردینا مناسب ہے کمرون کی کھڑکیان کو ہرگز بند نہ کرنا چاہیے بلکہ سرخ پردے ان پر لٹکادینے چاہئیں بخار مین کمزور آنکھون کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے۔ بستر بہت ہلکا ہو اور صند.

بدلا جاے - اگر بچہ خود حرکت نہ کرسکتا ہو تو وقتاً فوقتاً کروٹ بدلوا دی جاے
چیچک مین اوٹ میل اثر Oatmeal water سی جسم کو دہویا جاے اور دہونے کے بعد
کاربولک آئل تمام جسم پر لگانا چاہئے - اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کہجلی پیدا
ہوگی اور نہ جلد تو بچیگا - نیلے یا سرخ کانچ کے کمرہ مین رکھنے سے داغ
نہین رہتے - نیم کی دہونی بہی دینا مفید ہے خسرہ اور اسٹرک بخار مین
شدید کہانسی اور نمونیا ہو کر اصلی مرض بیدار ہوجاتا ہے - بخار کے
بکایک تیز ہوجانے اور جلد جلد تنفس اور کہانسی سے اسکی ابتدا ہوتی
ہے -

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق وبائی مین بچہ کو کسی حالت مین تنہا
نہ چہوڑا جاے - کیونکہ اگر وہ اوٹھکر بیٹھہ گیا تو قلب کی حرکت بند ہوکر مرجانے کا
اندیشہ ہوتا ہے -

خناق وبائی ورلال بخار مین حلق متورم ہوجاتا ہی ٹھنڈے پانی مین غرارہ Friars balsam
یا روغن تارپین دالکر ایک بند دیگچی مین خوب جوش دیکر انجرات مین سانس لینا ئین
اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق وبائی مین پچکاری کی ذریعہ
سے جلد مین دوا پہونچانے سے بہت سے بچون کی جانین بچ جاتی ہین -
اور اگر ابتدا مین پچکاری دی جاے تو پہر دیگر تدابیر کی چندان ضرورت
نہین ہوتی خسرہ اور چیچک مین آنکہہ اور کان دونون پر اثر ہوجاتا ہے اور

ہمیشہ با احتیاط اونکو دیکھتے رہنا چاہئیے اگر ضعف بصارت و سماعت محسوس ہو یا کوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہیں ہے۔

ان تمام بیماریوں میں نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگوں سے اور دیگر اشخاص سے دور رکھنا چاہئیے بلکہ ماں اور تیماردار کو بھی احتیاط ہونی چاہئیے۔ یہ یاد رکھنا چاہئیے کہ اگر حماقت آمیز اور خطرناک غفلت ان امراض میں نہ کیجائے تو یہ بیماریاں نیست و نابود ہو سکتی ہیں۔

جسطرح لباس اور کپڑے سے چھوت ہو جاتی ہے اوسیطرح سر کے بال اور جلد سے متعدی امراض ایک جسم سے دوسرے جسم میں منتقل ہوتی ہیں۔ اسلئے صاف ظاہر ہے کہ ایسے مریض کے تیماردار کو کوئی کہاں تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کر سکتا ہے۔

مکھیاں بھی متعدی امراض کے پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہیں اسلئے ہر چیز کو انسے بچانے کی ضرور کوشش کرنی چاہئیے جب مکھیاں زیادہ ہوں تو مکھی مارنے کا کاغذ جو انگریزی دواؤں کی دکانوں پر ملتا ہے ضرور گھر میں رکھنا چاہئیے مکھیاں اسپر چپٹ کر مر جاتی ہیں اور اسطرح ایک حد تک یقینی کم ہو جاتی ہیں کھانے پینے کی چیزیں تو لازمی طور پر ڈھک کر اور احتیاط کے ساتھ رکھی جائیں اکثر مائیں بچوں کی ناک اور ہاتھ صاف نہیں رکھتیں جسکی وجہ سے مکھیاں بھنکتی رہتی ہیں اور یہ بداحتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے۔

یہ صحیح ہے کہ سوائے حافظ حقیقی کے کوئی دوسرا اوس چھپے ہوئے لشکر یعنی جراثیم سے جو صحت انسانی کا دشمن ہے محفوظ نہیں رکھ سکتا لیکن اوسی نے ہمکو عقل بھی عنایت کی ہے جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کر سکتے ہیں جسطرح کہ ابتدا سے آجتک دشمنوں کے حملوں سے

محفوظ رہنے اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کی زور سے عجیب عجیب اسلحہ ایجاد کئے ہین اور اونکو استعمال کیا جاتا ہے اسیطرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر بہی عقل ہی نے بتائی ہین اونسے کام نلینا دراصل خدا کی نافرمانی ہے وہ فرماتا ہے وَلَا تُلْقُوا بِاَيْدِيكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ اپنے ہاتہوں کو ہلاکت مین مت ڈالو یعنی اون اسباب سے بچو اور اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہین پس اگر کوئی شخص اس سے لاپروائی کرے یا اون تدابیر پر عمل پذیر نہو تو اوسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جسکو خودکشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کسیطرح نامناسب نہین ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے کہ جو لوگ تیمارداری کرتے ہون وہ بہی کچہ دنون تک دیگر اشخاص سے دور رہا کرین خطوط بہی متعدی امراض پہیلاتے ہین اور نوکرون کی بہی یہی حالت ہے۔

بروئے تجربات کے ڈاکٹر نیوہام نے نقشہ ذیل مین مختلف متعدی امراض کے چہوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چہوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کی دانون کی مانند چہوٹے چہوٹے سرخ دانے جو اپس مین	دو سے تین ہفتہ تک تا وقتیکہ کہانسی کا آنا اور کہرنڈ کا گرنا بند نہو جائے	دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	ملکر گول دھبے بنا دیتے ہیں پھلے پیشانی، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں		
چیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف رطوبت پیدا ہو کر چھالے ہو جاتے ہیں یہی بخار ہوتا ہے	قریباً چھ ہفتہ تا وقتیکہ ٹھیک صحیح طور پر صاف ہو جائے	۱۲-۱۴ دن
سرخ بخار	چمکدار سرخ اور ابھرے ہوئے ہی تمام جسم پر نکل آتے ہیں۔ گلا متورم ہو جاتا ہے۔	آٹھ ہفتہ تا وقتیکہ جسم سے کھال کا گرنا اور رطوبت کا اخراج بند نہ ہو جائے	۲-سے ۵ دن

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
گلسوئے	گردن کے غدود متورم ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے ابھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہو	شروع ہونے سے چار ہفتے تک	۲ سے ۳ ہفتہ
خناق دیائی	بخار اور حلق کا ورم ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید جھلی میں دانے نکل آتے ہیں	دو ماہ۔ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہو جائے	۲۔ سے ۵ دن
کالی کھانسی یعنی ککر کھانسی	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور قے ہوتی ہے	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جب تک کھانسی کا سلسلہ قایم رہے	۷۔ سے ۱۴ دن تک

گٹھیا

بعض اوقات بچوں کے اس مرض کی شناخت میں سہو ہو جاتا ہے
لیکن اگر درد ہو یا در دسر اختناق اور حلق میں ورم اکثر ہو جایا کرتا ہو تو سمجھنا
چاہیے کہ گٹھیا کا مادہ بچے میں موجود ہے
یہ عوارض دیکھنے میں بظاہر خفیف ہوتے ہیں لیکن قلب کو دائمی طور پر
نقصان کرتے ہیں۔ اسلئے ماں کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ
پوری توجہ کرے
شدید گٹھیا میں یکایک ٹمپریچر بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوڑ ورم
کر جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور
بستر کو گرم رکھنا چاہیئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو
دکھانا چاہیئے۔
ایسے بچوں کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنائے جائیں اور
غذا میں زیادہ تر دودھ، فروٹ ترکاریاں اور ہلکا گوشت ہونا چاہیئے
گرم آب و ہوا اور ملیریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ میں گٹھیا موروثی ہوتی ہے اوسکے جسم میں رعشہ پیدا ہو جانے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اس مرض میں جسم کے ایک یا دونوں جانب اختیاری عضلات میں غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس مرض کا نام ڈاکٹری میں کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور مدرسہ میں بہت زیادہ محنت کر کے اپنے کو تھکا دیتے ہیں ان پر اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتدا میں بچہ ہلتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا میں بے قاعدہ طور پر جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت ہونے لگتی ہیں بچہ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شروع میں جب علامات ظاہر ہوں تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا چاہئے، اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے بچہ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جاے۔ اور تازہ ہوا خوب پہونچتی رہے۔ اس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی میں قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

خواب میں ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہیں یا پڑھنے کے بار گراں سے دبے ہوئے ہیں ان کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہیں اور جاگ اٹھتے ہیں اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہین اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی مین گزارتے ہین اصل سبب اس مرض کا بدہضمی ہوتا ہے اور حلق کے لمفاوی عضلات مین ورم ہوکر دانے نکل آتے ہین جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچون کو پاک و صاف اور فرحت بخش مقام مین رکھین اور سبق وغیرہ کے بار سے سبکدوش کر دین۔ شب مین بہت ہلکی غذا کھلائی جاے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کرا دیا یا ٹھنڈے پانی مین ہاتھ موکھ دہلا دینے سے بچے کو تسکین ہو جاتی ہے اور دودہ اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہیے اور مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دیجاے۔

درد سر

درد سر کی وجہ سے اگر بچہ شب مین کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہوکر چلا اوٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے مین توقف نہ کرنا چاہیے۔ جب گٹھیا کا اثر بچہ کی آنکھ، کان حلق، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے درد سر ہوتا ہے ایسی حالت مین درد سر کے علاج کے بجائے اوسکے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہیے۔

تاریک کمرہ مین آرام کرنا اور کسٹر آئل کا ایک ڈوز بچہ کو پلا دینا کافی ہوتا ہے

اگر یوہ کی وجہ سے درد سر ہو تو برف مین کپڑے کو ٹھنڈا کرکے سر پر رکھنا مفید ہوتا ہے

کان کا درد

ورم ہوجانے کی وجہ سے کانون مین درد شدید ہوتا ہے اور بے چینی اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ نکل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن Boric lotion کی پچکاری لگانے سے درد مین افاقہ ہوجاتا ہے۔ پچکاری سے دہونے اور خشک کرنے کے بعد چند قطرے گلیسرین بورکس و لاڈنم Glycerine Boric Ladanum کی ایک چمچہ مین گرم کرکے کان مین ٹپکا دینا فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بہی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر اور گرم کرکے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانون کا درد ایک دو روز سے زائد رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہیئے۔

نکسیر

امتلا کے ساتھ نکسیر آنے سے متردد نہ ہونا چاہیئے طبیعت خود فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچون کو زیادتی کے ساتھ آئے تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت مین بچون کو پیٹھ کے بل لٹاکر

پیشانی اور گردن کے پیچھے برف رکھنا چاہئے۔ کو تھمیر یعنی سبز دھنیا پیسکر تالو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہئے۔

ہاتھہ پانون کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھون کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو مقوی غذائین کھلائی جائین اور تازہ ہوا مین خوب ورزش کرائی جاے۔ پاؤن مین اونی پائیتابہ اور ہاتھون مین اونی دستانہ رہے۔ اور ملایم بوٹ ہو۔ بوٹ کے اندر فلالین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن مین دو بار ایک ایک اتس گلیسرین ایلم Glycerium alum سے ہاتھہ پاؤن کی خوب مالش کیجائے صبح شام دو بار گرم پانی سے غسل دیا جاے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پھوڑے کے کرنا چاہئے ہوا سے بچانا ضروری ہوراسک مرہم Boric کی ڈریسنگ اوس وقت تک کرنا چاہئے تاوقتیکہ اچھا نہ ہو جاے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اوس کو ہلکی اور زود ہضم مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گونگچیان، یا گوہانجنیان

آنکھون کے پپوٹون کی پھنسی کو طب مین شعیرہ اور عامۃً گوہانجنی کہتے ہین اور مثل دیگر پھوڑون کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایسڈ لوشن Boric acid lotion سے دن مین کئے بار آنکھون کو تا وقتیکہ گوہانجنی اوپر نہ آجائے دھوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازان ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دبا کر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچون کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جانی چاہئے یا وام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز گوہانجنی پیسکر لگانا فائدہ دیتا ہے۔

سوتے مین زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچون کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہی اور بعد مین تپ دق ہو جانے کا خطرہ ہو جاتا ہے۔ بعض کمزور بچون کو عموماً سوتے مین یا صبح اوٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچون کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے ترشدہ کپڑون کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوتی پارچے تو پہنائے ہی نہ جائین۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس پہنایا جائے یعنی صرف تین کپڑے اونی ہون اور اوپر سے فلالین کی

باسنڈ رہو تو غالباً زیادہ پسینہ آویگا اور جو کچھ ہوگا وہ جلد ابخرات بنکر خشک ہو جائیگا۔

شام کو غسل کے بعد نیم گرم پانی مین بورکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا Borborate Sodaا ملاکر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھہ پاؤن مین زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی مین ایک چمچہ تنکچر بلاڈونا Tincture Belladonna ملاکر ہاتھہ پاؤن کو دہلو۔ تو دہونے سے زیادہ پسینہ آنا رک جاتا ہے جن بچون کو شب مین پسینہ آتا ہو اون کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودہ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیرین

بچہ کی نگرانی صحت - بچہ کو ٹیکہ لگانا - بچون کے متعدی مرض اور علامات
وانسداد - زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث - اتفاقی حوادث مین
تیمار داری - مریضون کو غسل کے مختلف طریقے - ڈاکٹری و طبی اوزان - فہرست
ادویہ دواخانہ خانگی - بچون کی ہلکی غذائین -

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لیے سب سے مقدم چیز اوسکی باقاعدہ
پرورش ہے، اسی سے اوسکے قواے جسمانی مین طاقت آتی ہے دل و دماغ مین شگفتگی
اور ذہن مین جودت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جسقدر بے پروائی برتی جاتی ہے اوسکی
کچھ انتہا نہین، امرا جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیائین، اور کھلائیان
رکھتے ہین وہ اونکی تنخواہ، اور اخراجات کا بار، تو اوٹھاتے ہین، لیکن باقاعدہ
پرورش کیطرف توجہ نہین کرتے، مین جنپر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہے اصول
و قواعد پرورش سے واقف نہین، اسلئے وہ کوئی انتظام نہین کرسکتین اور یہی وجہ ہے
کہ نسلین کمزور ہوتی جاتی ہین، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریون مین مبتلا رہتے ہین
پڑھی لکھی ماؤن کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابون کو مطالعہ مین رکھین جن مین اصول قواعد درج
ہون اور اونکے مطابق پرورش کیجاے اگر ایک نسل بھی اسطرح سے پرورش پالے

توپھر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کیونکہ ایک طرف عورتون مین تعلیم کی شاعت ہو رہی ہے اور دوسری طرف باقاعدہ پرورش کو نتائج مشاہدہ مین آجائینگے اسلئے مختصراً اس حصہ باب مین بچون کی نگرانی صحت کو قواعد ماؤن کی ہدایت کیلئے تحریر کیے جاتے ہین امید ہے کہ پڑھی لکھی مائین ان قواعد پر عمل کرکے فائدہ اوٹھائینگی۔

جب بچہ چار مہینے کا ہو جاے تو اس ماہ مین صبح اوٹھکر سب سے پہلے جو کام کیا جاوے یہ ہو کہ اسکو پاؤن پر بٹھاے تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا عادی ہو۔ بعض گھرون مین بچون کے پاخانے کی احتیاط نہین ہوتی اور کثافت وگندگی پھیلی رہتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھر مین کئی کونڈے اسکام کیلئے رہنے چاہین جنپر ڈھکنا لگا ہوا ہو اور اون مین گھاس پھوس کھار ہے یہ بھی احتیاط رکھنی چاہیے کہ بچہ کا بدن زیادہ سرد یا گرم پانی سے نہ دھویا جاے کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ سردی یا گرمی کا تحمل نہین کرسکتا قضاے حاجت سے فرصت کے بعد بچہ کا مونھہ اسپنج سے صاف کیا جاے مسوڑون اور زبان پر گلیسرین لگا کر رومال سے پونچھ دیا جاے پھر دودھ پلایا جاے۔ خواہ ماں اپنا دودھ پلاے یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائی یا جاوے مصنوعی غذا تجویز کی گئی ہو تیار کرکے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہے تو ماں کو یا کسی اور شخص کو ان کامون مین مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو یہ دیکھ لینا چاہئے کہ رات کو پسینہ تو نہین آیا کیونکہ پسینہ کی حالت مین یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل مین جلدی نہین کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جاے اور تولیہ سے خوب پونچھ لیا جاے اسوقت غسل کرانا چاہئے۔ ہندوستان مین اور بالخصوص ان مقامات مین جو بہت زیادہ گرم ہین اگر زیادہ گرم کپڑون مین دبے ہون

تو اکثر بچون کو شب مین پسینہ آجاتا ہے ۔ موسم سرما مین دس یا گیارہ بجے اور گرما مین ۹ بجے
دن کو غسل کرایا جاے ۔ رات کو غسل دیکر بستر مین سُلانا لوے اور باہر کی سردی سے محفوظ رکھتا ہے لیکن
ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہین ۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم مین روزانہ
غسل دیا جاے کیونکہ اون لوگون کے بچے جنکے یہان برانڈی وغیرہ حرام ہے یا استعمال نہین کیجاتی غسل کی
سردی کی متحمل نہین ہوسکتی چھوٹے بچون پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور بخصوص غسل کے بعد بیلے وہ لوگ جو شراب
پیتے ہین برانڈی کے چند قطرے استعمال کرا دیتے ہین اور سردی کے اثر سے حفاظت ہوتی ہے مگر چونکہ مسلمان عمومًا
جو لوگ اسکو برا سمجھتے ہین استعمال نہین کرینگے ۔ لہذا بچون کو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے ۔
اسکا خیال رہے کہ سرد ہوا نہ لگنے پاے ۔ کیونکہ بچے کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول
کرتی ہے ۔ یا گرم پانی مین اسفنج بھگو کر بچے کا جسم پونچھا جاے پانی نوے درجہ تک مقیاس الحرارت کے مطابق گرم
ہونا چاہیے صابون اچھی قسم کا ہو اوسمین رنگ یا خوشبو نہ ملی ہو رنگ یا خوشبو کا منشا زیادہ تر خراب قسم کے صابونکے عیبکو
چھپانا ہوتا ہے ان سے جلد مین سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا نہلانے کے بعد فورًا بچے کا جسم اچھی طرح
نرم تولیہ سے پونچھکر کوئی اچھی قسم کا پوڈر بغلون ، پٹھون اور چوتڑون مین لگانا چاہیے اگر بچے کو دن مین دو بار
نہلایا جاے ، تو تمام بدن مین صابون ملنے کی ضرورت نہین ، بچے کے ہاتھ پیرون کے ناخن کاٹنے مین اسکا
خیال رہے کہ سیدھے کٹین ، کیونکہ پہلو مین کاٹنے سے کور نکل آتی ہے نوزائیدہ بچے کے کانون کا بہت خیال [illegible]
رکھنا چاہیے ، اونکا کان بھی ۔ کو ہمیشہ کیلیے چھوٹا اور خوشنما ہونا ، یا سخت یا ڈھیلا ہونا زیادہ تر پیدایش سے
چھ سات سال تک ماں کی دیکھ بھال پر منحصر ہے سوتے مین بچے کے کان ہرگز نہین کریدنا چاہیے ، اگر
ابھر ہو معلوم ہو تو ململ کے کنٹوپ سے رات کو ڈھکے دیتی جاوین بچے کے بڑے ہونے پر اگر کان باہر کو زیادہ نکلے ہوے

معلوم ہون تو آہستہ آہستہ نیچے دبائے جائین اوسکو رتہ کنٹوپ بھی استعمال کیا جاے
جب بچہ چھوٹا ہو تو روز اوسکا سر دہونا چاہئے لیکن جب بال اوسقدر بڑھ جائین
کہ دہونے کے بعد (نمی رہ جانے کی وجہ سے) تحریک نزلہ کا اندیشہ ہو تو ہر مہینے
سر کے بال مونڈ دینے چاہئین، مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہین اور اون مین
لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہین اگر ایسا منظور نہ ہو تو
کتر دیے جائین بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہیے کہ تمام کھڑکیان کھولدے
اور گدہ، پلنگ، چادر، کمبل، موم جامہ وغیرہ دہوپ مین ڈالدے۔
خالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی مین جس مین چٹکی بھر سہاگہ ملا ہو ڈالدینا
چاہیے، ہندوستان کے بیشتر حصون مین بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان مین ماں کو یا اگر کوئی دوسری
آیا ہو، تو اوس کو چاہیے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
شیشی تیار کر رکھے،
اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہیے، شیشی اس
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے ایلنس (دوکان کا
نام ہے) کی دودھ کی شیشی مین صرف یہی خوبیان نہین ہین بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس مین بچون کی مختلف عمرون کے مناسب
خوراکون کے نشان بنے ہوتے ہین ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوسنی کو
اچھی طرح برش سے دھوکر ٹھنڈے پانی مین جس مین سہاگہ ملا ہوا ڈالدینا
چاہیے، کمسن ماؤن کو دو شیشیان استعمال کرنے مین زیادہ آسانی ہوگی،
کیون کہ اون مین سے ایک جب تک پانی مین رہیگی، دوسری استعمال
کی جائیگی دودھ کی شیشیون کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور
سخت بیماریان پیدا ہوتی ہین۔

بچون کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے مین منصلہ ذیل قواعد کی پابندی
لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کردینی چاہیے
(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہیے
آیاؤن اور ناتجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچون کو کھلانے پلانے کی
لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہیے
(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی مین دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو
پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کرکے ہرگز نہ دیا جائے
جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہوا خوری کرکے واپس آئے تو
اُس کو پھر دودھ پلانا چاہیے صبح کی خوراک کے بعد بچے کو تھوڑی دیر

رفع حاجت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ اس بیان مین بے چینی کا اظہار کرے، تو اُس کو کھلونے یا تصویرون سے اگر بہل سکے تو بہلایا جائے،

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اُتار دین، اور اُسکو ایک کمرے مین اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سُلائین، اگر ممکن ہو تو کم از کم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر اُٹھے، تو اوسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہئے، اوس کے بعد ساڑھے چار اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہئے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہو تو گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائین۔ پھر شام کو سات بجے سُلانے سے پیشتر بچے کو غذا دین،

بہتسی مائین جو بلا سوچے سمجھے یوروپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہین۔ یا انگلو انڈین مائین غلطی سے یہ سمجھتی ہین کہ انگلستان کی طرح ہندوستان مین بھی بچون کو سویرے سے سلا دینا چاہئے وہ غلطی کرتی ہین کیون کہ دن کو دو تین گھنٹے سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہین رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات مین بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے شام سے پیشتر باہر نہین بھیجا جا سکتا۔ جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے تھا باہر رہنا چاہئے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہیئے کہ بستر، چادر وغیرہ یہ چیزین خشک ہین یا نہین، مچھرون سے محفوظ رکھنے کے لیے کسی ہلکی مچھر دانی کے اندر سلانا چاہیئے "ڈش Dish shape کی شکل کی مچھر دانی جو بید کے اوپر جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزون ہے، کیونکہ اُس مین مچھر نہین گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے بیشتر مقامات مین دو ہفتہ کے بچے کو پہنا اوڑھا کر باہر بھیجنے مین کوئی ہرج نہین آیا کو ادھر اُدھر بیٹھکر گپین نہین اُڑانا چاہیئے، بلکہ بچے کو لیکر پھرنا چاہیئے، کیونکہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔ گھر مین بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود مین لیکر اِدھر اُدھر ٹہلنا چاہیئے۔ اور کبھی ایک طرف کبھی دوسری طرف گود مین لینا چاہیئے، کیونکہ آہستہ آہستہ ہلانا جُلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لیے مفید ہے۔

بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو ناک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم دی جائے، اُس کو جہانتک ہو سکے مونھ بند کر کے سانس لینا سکھایا جائے

بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے، تو پالا موسم سرما مین دھوپ کے وقت یعنی سہپہر کے پہنے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگا کر بھیجا جائے۔

مان کو اس امر کا علم ہونا چاہیئے کہ آیا کہان کہان بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتین کی گئی ہین، اُس پر عمل کرتی ہے یا نہین، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لئے کہ عموماً حلوائی نہایت گندگی سے بناتے ہین علاوہ برین اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہین۔

مان کو چاہیئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے اور اُجلے کپڑے پہننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت مین پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز کے دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہیئے، تاکہ بچہ پابند اوقات ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، نہلانا اور صبح و شام سلانا چاہیئے، جس سے کم سنی ہی مین بچہ ان اوقات کا عادی ہو جائیگا اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر مین اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پھر تو وہ خراب نہین ہونے پاتا، بچپن مین بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہین، قبض اور اسہال، قبض کی شکایت اکثر اعضاء ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیرون چلنے لگے تو اوسکو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہئے اور اتنا نہین چلنے دینا چاہئے کہ وہ تھک جاے، اگر اوس کی مرضی پر چھوڑ دیا جاے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک جائیگا تو خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہین کرنی چاہئے وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اوسکے دیکھ بھال کی ضرورت ہے پیرون مین پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اونمین کچھ خم پیدا ہوجاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا مین مختلف طریقون سے کھلانا چاہئے کچھ دیر تو پیرون چلنے دیا جاے، باقی زیادہ تر گاڑی پر بٹھانا چاہئے بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہین اوٹھانے دی جاے، جب وہ اونگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھنچنے پاے اور نیچا رہے اوسکو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کو شانہ کو پکڑکر نہین اوٹھانا چاہئے، بلکہ بغلون مین ہاتھ ڈال کر آہستہ سے اوٹھانا چاہئے، دایہ کو چاہئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائین جانب گود مین لیا کرے۔ بچہ جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے کیونکہ جب بچے پہلے پہلے کھڑا ہونا سیکھتے ہین تو اونکو چلنے پھرنے کی بہت خوشی ہوتی ہے اور نرس یا آیا اوس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہوکر اپنا کام مفت پر

نہین کرسکتی، اسلیئے بچے کے کمرے مین ایک کٹہرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ
بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے
اور اُس کے محافظون کے کام کے اوقات مین فرق بھی نہ آئے یا ایک ایسا
کٹہرہ بنا لینا ہے کہ اوسکو پکڑ کر کمرے مین چلتا تو رہے مگر اوس سے باہر نہ جا سکے تاکہ گرنے کا اندیشہ نہ رہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکا گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنون مین
ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاؤپاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہین
شروع شروع مین جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دوہتے تھے،
وہ چیچک مین مبتلا نہین ہوتا تو ڈاکٹر جنیر کا خیال معاً
اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم مین یہ مادہ گائے کے تھن سے
نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے
یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس
ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم مین داخل کیا جائے تو اندرونی
حالت مین تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے، جراثیم ضائع ہو جاتے ہین
یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت مین ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہین رہتا۔ لیکن
اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہین نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپین اس مرض کا اس قدر انسداد ہوگیا ہے کہ مشکل سے کوئی ایسا شخص نظر آئیگا جس کے بدن پر چیچک کے داغ ہون۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک مین جہان ٹیکہ کا رواج نہین ہے۔ اس مرض مین کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چیچک کے داغون سے بدشکل ہوجاتے ہین چیچک کی سمیت کا مریض سے دوسرے شخص مین سرایت کرنیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان مین زیادہ اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی ماں کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی ماں اور آیا صفائی اور دیکھ بھال رکھین تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہین ہے اور یون تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت ضرور بدمزہ ہوجایا کرتی ہے جس سے ماں کو ایک گونہ تشویش پیدا ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ بلحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتہ سے لیکر مین ۱۰ ماہ کی عمر تک ضرور لگوا لینا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش یا برف کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیونکہ اس زمانہ مین ٹیکہ سے

نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے ۔
ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہین ۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہئے کہ جس جگہہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھلنے نہ پاوے اورگرد وغبار سے محفوظ رہے گندی چیزون کے مس ہونے سے خون مین زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہین ، ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھہ ادبھر آتا ہے ۔ پانچوین روز اوس جگہہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہین جو ادبھری ہوئی اور بیچ مین دبے ہوے ہوتے ہین ۔ آٹھوین روز ان آبلون مین شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہین ۔ آٹھوین روز سے دسوین روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسوین روز بشرطیکہ اس درمیان مین کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے ، آبلون کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور اون پر پپڑیان جم جاتی ہین ، اکیسوین روز کھرنڈ جھڑ کر وہان ہمیشہ کے لئے داغ رہجاتا ہے ۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہون یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائین ، اور سرخ حلقے نمودار نہ ہون تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہئے ۔
ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت مین بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بعد بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہئے کرتے وغیرہ کی آستینین ڈہیلی رکہی جائین ، اسکی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینون کی سیون کہولکر اون مین فیتے ٹانک دئے جائین تا کہ جتنی چاہین آستینین ڈہیلی رکہین ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف اکسائڈ آف زنک *Oxide of zinc* اور بورک ایڈ *Boric acid* ہموزن بہت مفید ہے ۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو ، اور ڈاکٹر کے ملنے مین دقت ہو تو فوراً اوس مقام پر باریک ململ کے ٹکڑے رکہکر باندھ دینا چاہئے اور مقطر پانی مین بورک ایڈ *Boric acid* ملا کر اوس پر ٹپکاتے رہنا چاہئے ۔

اگر ٹیکہ کے مقامات مین سوزش زیادہ ہونے کیوجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اوس جگہہ کو گرم پانی سے دہونا چاہئے لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جاے کیونکہ نمی کی بہت احتیاط رکہنی چاہئے ، ورنہ آبلون کے سرے نرم ہو جائینگے اور عرصہ مین خشک ہونگے

یورپ مین بچون کے ٹیکہ لگانے مین گاے کے بچے کی چیچک کا مادہ استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان مین بہی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت انسان کے بچے کا مادہ کام مین لایا جاتا ہے ، لیکن انسانی مادہ کام مین لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے ، بچہ تندرست ہو ، موروثی

امراض کا مادہ اوس کے خون مین نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہوگیا ہے کہ
ہر انگریزی شفاخانون مین یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے
گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اُس کے مادہ سے انسانون کے
لگایا جاتا ہے مان کو واضح رہے کہ در اصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے
خواہ وہ بچہ یوروپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اسی کام کے لئے
منتخب کیا جائے اوسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہئے،
کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا کرنے کی صلاح
دیگا تو خود اُسی کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی احتیاط چاہئے کہ جب
بچہ کا مادہ تجویز کیا جائے اُس کے پچھلے حالات معلوم کرلے، اور یہ بھی معلوم
کرلے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہین

بچون کے متعدی امراض اور علامات و انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے
باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہین - یہ جرم جسامت مین
اتنے چھوٹے ہوتے ہین کہ ایک تیز نمائی گراس کوپ یعنی خوردبین کی مدد کے
بغیر دکھلائی نہین دیتے
انفکشن Infection کے معنی ایک تنفس کے ذریعے

دوسرے تنفس کو کسی مرض کا لگنا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہین جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہین مثلاً تپ محرقہ اسہالی (ٹائیفائڈ فیور) Typhoid fever کے جراثیم سے تپ محرقہ اسہالی لاحق ہوگی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہ اوسیطرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھجاتے ہین چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس ۲۴ گھنٹے مین سترہ ہزار (۱۷۰۰۰) یا اس سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہین خون اور جسم کے عضلات مین اون جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایان ہوتی ہین۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانے کے ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص مین سرایت کر جاتے ہین یا ہوا یا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم مین داخل ہو جاتے ہین بلی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہین مکھی بھی متعدی امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا یا پانی کے ذریعہ سے جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہو جاتے ہین تو اونکے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت مین یہ جراثیم جلد نشو و نما پاکر خون اور دیگر اجزاء رقیق مین خرابی پیدا کر دیتے ہین جس سے وہ مرض کہ جسکے جراثیم ہین لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات نمودار

ہوتی ہین اس لئے ان چیزون مین بہت احتیاط کی ضرورت ہے بچون کے
جسم مین بیماری کے جراثیم عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہین۔
دودھ کے ذریعہ سے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہین مثلاً خناق دبائی،
تپ محرقہ اسہالی، مادہ سل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمزی)

متعدی بخار کے سرایت کرنیکی تین حالتین یا مدتین ہوتی ہین

(۱) اول زمانہ حضانت مرض *Incubation* یعنے
جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد علامات مرض ظاہر
ہونے تک کی مدت۔ اس زمانہ مین ایک عجیب بیچینی اور کسل ہوتا ہے
لیکن بعض اوقات مرض کی کوئی علامات نمودار نہین ہوتین۔
(۲) شدت مرض کا زمانہ جسکو انگریزی مین انویژن *Invasion*
کہتے ہین اس مین جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑھجانے سے جسم مین ہیت
پیدا ہوجاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ
معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑھجاتی ہے یہ درجہ مرض کے
اعتبار سے دنون یا ہفتون کی معین مدت تک رہتا ہے۔
زمانہ انحطاط مرض *Defervascence* اس زمانہ مین
ٹمپریچر اعتدال پر آجاتا ہے ایسا افاقہ یکایک ہوسکتا ہے لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ مین مرض کے عود کرنے اور پیچیدگیان واقع ہوجانے کی احتیاط ضروری ہے

بچون کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کھسرا اور لال بخار بچون کی بیماریان سمجھی جاتی ہین

گرم ملکون مین اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہین ہوتی کہ وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہین۔ بلکہ بعض بیماریون مین بوڑھے بھی مبتلا ہوجاتے ہین

اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہوجانے سے اکثر مان کی پریشانی کم ہوجاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ مین کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتین معلوم ہوسکتی ہین۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال دیکی)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	۱۴ یوم کے اندر مرض کے شروع ہونے کی مدت سے
لال بخار (حمی قرمزی)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جبتک [illegible] موقوف نہ ہو
کھسرہ	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	، ،
[illegible]	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جبتک اسہال موقوف نہ ہوں
کھنسوا	۱۰ اور ۲۲ دن کے اندر	۱۹ سے ۴۲ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خناق	۴ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	چھلکی کے نکل جانے کے بعد
[illegible]	۱۴ دن کے اندر	۱۴ دن سے ایک ماہ	
چیچک	۱۲ سے ۱۶ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	—

بچون کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے مین دقت ہو تو ایسی صورت مین مان کو امراض مندرجہ میں سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے مین ذیل کے نقشہ سے مدد ملیگی

مرض	علامات مرض	مرض کا ظاہر ہونا	میعاد
کالی کھانسی	زکام چھینکین، آنکھون مین آنسو بھر آنا۔ حرارت۔ کھانسی	۱۰ سے ۱۴ دن	۴ سے ۷ ہفتے یا اس سے زیادہ
لال بخار	سرخ سرخ دھبے نمودار ہونا	بخار کے دوسرے دن یا چوبیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۸ سے ۱۰ دن
کھسرا	چھوٹے چھوٹے سرخ داغ پسو کے کاٹنے کے نشانات کے مانند	بخار کی چوتھے روز یا بہتر گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۱۰ دن
ٹائفائڈ فیور یعنی قسم اسہالی	جابجا سرخ داغ	ساتویں سے چودھوین دن	۲۲ سے ۳۰ دن
گلسوے	گلا۔ حرارت۔ حلق مین بعد چہرہ پر ورم	دوسرے سے تیسرے ہفتہ	۱۲ دن
موتی جھرہ	چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بعد کو آبلے کی شکل کے ہوجاتے ہین	بخار کو دوسرے روز یا چوبیس (۲۴) گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۷ دن
چیچک	چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو آبلے ہو جاتے پھر بڑھ کر بڑے دانے ہوجاتے ہین	بخار کے تیسرے روز یا اڑتالیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۱۴ سے ۱۸ دن
ٹائفس (یعنی قسم متراکمہ)	ٹمپریچر روز بروز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ نیچے ہوتا جاتا ہے اگر ایک دم نیچے جائے تو کولیپس (بروداطراف) ہوجاتا ہے۔	۱۲ دن سے ایک ماہ	چالیس روز

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر مین چیچک - ہیضہ - وبائی خناق - کھسرا، تپ محرقہ یعنی
یالال بخار، نمودار ہو تو پہلے اوسکو پھیلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئین،
اور وہ تدابیر یہ ہین

(۱) مریض کو بلا توقف اگر ممکن ہو تو دوسری جگہہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے
اور اوسکے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر، دافع عفونت دوا مین تر کر کے
لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ مین مریض کو رکھین وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع مین اگر
ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس مین آتشدان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیا جس مین گرد و غبار یا متعدی
مرض کے جرثیم پرورش پا سکتے ہون ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوای دایہ یا انا اور اوس شخص کے جو ایسے مرض مین مبتلا ہو چکا ہو۔ اور
کسی کو مریض کے کمرہ مین جانے کی اجازت نہ دی جاے

(۵) مکان کی مہریون - حمام - ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونے کے
تمام مقامات کی دیکھہ بھال رکھی جاے اور معقول صفائی کا انتظام کیا
جاے۔

(۶) حوض کنوئین اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئین

(۱) بجاے دوا کے لینمینٹ[1] یا لوشن[2] Liniment or Lotion کو دینے سے
(۲) شکر سے سنڈھی ہوئی گولیون کو مٹھائی کے دھوکے مین نگل جانے سے
(۳) زخمون کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے
(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے
(۵) ادویات مسموری سے
(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز
ہو جاے اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقون سے ہو سکتی ہے
(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوا مین ایسی شیشیون مین رکھنی چاہیے
جن کی صورت مختلف ہو اور جن کے رنگ بھی جداگانہ ہون تاکہ ان مین
پینے کی داؤن کی شیشیون سے کامل طور پر تمیز ہو سکے
(ب) لینمینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزون کو پینے کی داؤن سے
کمرہ مین علحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہیے۔
(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتون کو ہر مرتبہ
خوب غور سے پڑھ لینا چاہیے۔ ہر خوراک سے پیشتر بوتل کو خوب ہلانا چاہیے

---

[1] لینمینٹ ایک سیال رقیق شے ہے جسکو بیرونی سطح جسم پر بغرض علاج مالش کرتے ہیں۔
[2] لوشن وہ سیال دوا کو کہتے ہیں جو زخم وغیرہ کے دھونے کے کام میں آتی ہے اور جسمیں اکثر [illegible]
ہیں۔

تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پاوین۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ مُہلک دوا اون کو نہ ملانے پاوین اور نہ مخلوط کرنے پاوین شکر سے منڈھی ہوئی گولیون یا لاڈنم Ladanum یا کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہ یا الماری مین رکھنی چاہیے جو بچون کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے مین کام آتا ہے بہت احتیاط سے بنانا چاہیے۔ اوس مین اکثر یہ نقص واقع ہوجاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہین کی جاتی کاربولک لوشن کی مثال لیجیے اگر پانی مین ایسڈ ڈالدیا جاوے تو اوسکے اجزا تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہان کہین یہ لگا دیا جاوے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف مین ایسڈ ڈالنا چاہیے اور پھر پانی۔

کروسو سبلی مینٹ اور دیگر کثافت دور کرنیکی ادویات جن مین پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کیے بغیر استعمال کی جاتی ہین

ملہ جوہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی ٹنچر اوپیم + Tr. Opium

جس سے احتمال فریب ہدایت ردبین Atropine کے قطرے اگر چہرہ پر ڈھلک کر
منہ مین چلے جاوین توکوئی مضائقہ نہین۔ زہریلے پھلون وغیرہ کا
کھانا اس طرح روکا جا سکتا ہے کہ بچون کو اس امر کی خاص طور پر تاکید
کر دی جاوے کہ جب تک کو بڑھا بوڑھا ان کو کوئی شئے کھانے کے لئے
نہ دے وہ کسی شئے کو نہ کھاوین اور اگر کھاوین تو پہلے اجازت لے لین

ادویات مصوری اور تیزالیڈ کو جو زہریلی چیزین ہوتی ہین
ایسی جگہ رکھنا چاہئے جہان بچون کا ہاتھ نہ جا سکے۔ اگر بچہ نے زہر کھالیا
ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا چاہئے اور واقعہ کی
پوری تفصیل لکھ دینا چاہئے تاکہ وہ اپنے ہمراہ اسٹمک پمپ Stomach pump اور اون زہر کا
تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ
دفعتہً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہین۔ اسکے لئے
اگر مندرجہ ذیل باتون کو مدنظر رکھا جاوے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے

(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعتہً نمودار ہون گی۔
ایسا اور امراض مین بجز سکتہ . لُو، اور ہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے اسلئے
جب کسی شخص کو ان مین سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہذیان
یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ اوسکے جسم مین ضرور زہر سرایت
کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کہانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہین۔

(۳) جتنے اشخاص کہانے یا پینے مین شریک ہوتے ہین وہ سب ایک ہی قسم کی علامات مین مبتلا ہوتے ہین۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی تندرست آدمیون کو ایک ہی وقت مین لاحق ہوسکتا ہے۔

اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہوجائے کہ اوس کو زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیونکہ ہر زہر کا علاج جدا گانہ ہوتا ہے۔ بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر تقسیم کیے جاتے ہین۔

(۱) نارکاٹکس Narcotics poison سم عصبی یعنی وہ زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کروسو پائزن Corrosive poison یعنی جلانے والا زہر جس سے موہنہ اور تالو کی جھلیون کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے

(۳) اری ٹیٹنٹ پائزن Irritant خراش پیدا کرنیوالا یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی مین عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلہ، کلورل یا کافور ضرور ہی شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہین بعض زہرون کے کہانے سے ہذیان لاحق ہوتا ہے مثلاً دہاتورا) اور بعض تشنج پیدا کردیتے ہین مثلاً کچلہ اور بھنگ

اس مین عموماً پتلیان سکڑ جاتی ہین - سانس لینے مین آواز ہوتی ہے اور
جسم گرم ہو جاتا ہے - استفراغ یا کوئی قے لانے والی شے دینے سے بہت کم
ہوتا ہے -

علاج - جہان تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً
(۱) تین چھٹانک گرم پانی مین آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام ملاکر
پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو برابر پلا دین -
(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی مین پسی ہوئی رائی بہ مقدار ایک
یا سوا تولہ ملاکر پلا دین -
(۳) زنک سلفیٹ Zinc sulphate بمقدار دو ماشہ دو چھٹانک
گرم پانی مین ملاکر پلا دین -
(۴) کاپر سلفیٹ Copper sulphate بمقدار پانچ سے دس گرین
(ڈھائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -
چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے -
اسلئے اوس کو تیز کافی پلاکر، چلا پھرا کر، اور موتھ پر ٹھنڈے پانی کے
چھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے - نازک حالت مین مصنوعی
تنفس (جسکی ترکیب آیندہ مذکور ہے) کرانا چاہیے اور کئی گھنٹے جاری رکھا
جائے - استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب

کاربولک ایسڈ۔ اسکے استعمال کرنے سے اندر سے مونھ سفید اور سخت ہو جاتا ہے اور تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے۔ جلد، اور ہونٹے سرد اور چپچپے ہو جاتے ہین۔

علاج۔ ایپسام سالٹس Epsom salts بمقدار دو یا تین تچمچے (چاء) اور اوسکے بعد رائی مسموم کو پلا دین۔ ایپسام سالٹ بار بار پلاکر روغن زیتون ٹیڈیکا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی مین گھول کر دین۔

کروسو پائزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہانے سے موںھ اور مری و معدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے۔ اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہین۔ ان مین نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کہار اور بعض معدنی اشیاء شامل ہین۔

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہین یہ ہین

منرل ایسڈ Minral acid یعنی معدنی تیزاب ہائیڈروکلورک ایسڈ Hydrochloric acid یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ Sulphuric acid یعنی تیزاب گندہک نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ۔ Nitric acid

کہارے زہر۔ کاسٹک سوڈا Caustic soda اور فلیکوڈ امینیا Liquid ammonia

سے مہلک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیا، اس قسم کی چیزین ہین جیسے رسکپور، کاسٹک اور سیال جست

علاج - جب کوئی شخص ان مین سے کسی قسم کا زہر کھا جاتا ہے تو عموماً اوسکے حلق اور معدہ مین سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست آنے لگتے ہین۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان مین قے لانے والی دوائین ہرگز نہین دینی چاہئین۔ بلکہ روغن زیتون، یا روغن السی یا انڈے فوراً دی جائین اگر کسی نے معدنی تیزاب یا اکزیلک ایسڈ Oxalic acid کھایا ہو تو چاک یعنی کھریا مٹی یا میگنشیا magnicia معمولی پانی یا چونے کے پانی یا میٹھے پانی مین ملاکر پلا دین اگر مسموم نے کوئی کھاری زہر کھا لیا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیمون پلا دین۔

اریٹنٹ پائزن Irritant poison یعنی خراش پیدا کرنیوالے زہر کے کھا لینے سے بے چینی اور ہذیان لاحق ہوتا ہے عموماً موتھ مین ایک خاص سوزش، حلق خشک اور پیٹ مین درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان مین اس قسم کے مشہور زہر یہ ہین۔ روغن جمال گوٹہ تبتی کھی، سرمہ، سنکھیا اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم کر مختلف ہوا کرتی ہین۔ لیکن عموماً اون کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اوسکے ساتھ ہذیان اور بیہوشی ہوکر
مریض انتقال کرجاتا ہے
علاج ۔ وہ ہی کرنا چاہیئے جو نیوریٹک پائزن یعنی سم عصبی کے متعلق
بتایا گیا دونون حالتون مین بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو
خراب مادہ سے کوئی مقئی دوا دیکر صاف کیا جائے
اوسکے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جاے ۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور
دودھ ۔ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شے مثلاً تیز چاء یا کافی پلائی
جاے ۔
زہرون کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہین جن کو
یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل مین لانا چاہیئے ۔
(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طرح اوسکو
بیدار رکھین ۔
(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو موتھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے
دین ۔
(۳) اگر موتھ کے آس پاس داغ یا دھبّے نہ ہون تو فوراً کوئی مقئی
دوا پلاکر انڈے دودھ، السی یا سلاد اور پھر تیز چاء دین ۔ لیکن روغن
بادام کا استعمال نہ کیا جاسے ۔

(۴) جب موتھ کے آس پاس داغ یا دھبے ہون تو مقی شے نہ دین بلکہ تیل اوسکے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی مین آٹا گھول کر پلا دین۔

(۵) فاسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک میگنیشیا اور پانی پلا دین

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہون۔ تمام معمولی حالتون مین کوئی مقئ آور دوا دیکر معدہ کو خالی کرین۔

(۷) سموم کے علاج اور شفایابی کی کوشش کرتے رہین گو شروع مین بے سود ہی کیون نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹون کے بعد کہین افاقہ شروع ہوتا ہے

(۸) ظاہراً صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھین کیون کہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہین یعنی زہر دوبارہ خون مین سرایت کرجاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آے اوس سے مفصل کیفیت بیان کرین تاکہ مناسب حال علاج معالجہ مین اوس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتون مین عجلت کی بڑی ضرورت ہے

عام مقئیات و تریاقات۔ اگر اور کوئی مقئ شے بنے مین وقت ہو تو دو بڑے چمچے بھر رائی ڈیڑھ پاؤ پانی مین تیار کرکے فوراً مریض کو پلا دی جاے۔ اگر کسی شخص نے کروسوبا ئزن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا مقئ شے دینے مین

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر و بیشتر صورتوں مین صرف کوئی مسکن فادزہر دینا چاہیئے ایک بے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو زیادہ مقدار مین نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور روغن کاہو یا پانی مین مکھن ملا کر دین اور جہان ڈاکٹر یا طبیب بہ ملتا ہو وہان مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئین۔

زہر	علاج
جوہر کچلہ آرسنک یعنی سنکھیا	گرم پانی مین رائی ملا کر مقی دوا تیار کرین رائی اور نمک قوا دین اور بعد استفراغ روغن کاہو دین۔
ملوطیا۔ ریکپور راسب الاحمر زہر کی سرپ، شنگرف، زہر جست	دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار مین دین
زہر ٹارٹار ایمیٹک یعنی طرطیر المقی یا نمک سقمہ نسہر سرمہ	استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور بعد کو استفراغ روکنے کے لئے آدھی رتی دیک گرین افیون دی جاے۔

بے بجا چونہ		عرق لیموں یا سرکہ ملا کر خوب پانی
کاسٹک سوڈا Caustic soda		پلایا جائے۔
کاسٹک پوٹاش Caustic potash		
سپرٹ ہارٹس ہورن Spt. Hartshorn		
ایمونیا (فلیوڈ) Ammonia fluid		
اکسیلک ایسڈ Oxalic acid		صابون میگنشیا
روغن گندک		یا کھریا مٹی پانی مین
میوری ایٹک ایسڈ یعنی تیزاب نمک Muriatic acid		گھول کر ہر دو منٹ کے
رکیوا فارٹس یعنی تیزاب شورہ Aqua fortis		بعد پلایا جاوے۔
کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب Carbolic acid		آٹا پانی مین گھول کر یا کوئی لعاب دار شے پلائی جائے۔
کلوروفارم Chloroform		مسموم کے سر، موتھہ اور گردن پر ٹھنڈا پانی
روح الخمر		ڈالا جائے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جائے
کلورل ہائیڈریٹ		(اس کا طریقہ آگے مذکور ہے)۔
لاڈنم یعنی عرق افیون ارفائنی یعنی		تیز کافی دیکر بعد گرم پانی مین رائی ملا کر قے کرائین اوسکے
جوہر افیون		بعد پھر تیز کافی دین اور مریض کو ملاتے جلاتے رہین

فاد زہر یا تریاق۔ وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اوس کو بے ضرر

بنا دیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کرکے اوسکے
اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالین یہ ہین
آکسیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذ زہر کھریا مٹی یا میگنشیا ہے اور
سنکھیا کا فاذ زہر ڈیالائزڈ آئرن Dialyzed iron (جوہر فولاد) یا میگنشیا
اور ٹارٹار ایمی ٹک Tartar emetic یعنی طرطیر المقی کا فاذ زہر مازو ہے
دوسری قسم کی مثالین۔ افیون اوس شخص کو جس نے بلیڈونا کھا لیا
ہو سقے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچلہ کھا لیا ہو
اوسکو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔
ڈوبے ہوے کا علاج۔ موںھ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤن پکڑ کر اوٹھاؤ
تاکہ موںھ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤن پکڑ کر
جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کمل میز پر بچھا کر لٹاؤ۔ چار منٹ
کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراؤ۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہیے
اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہیے۔ اگر کوئی
بچہ بے ہوش نہ ہو اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہین معلوم
ہوتا ہے تو اوس کو کملون مین لپیٹ دینا چاہیے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہیے
کیون کہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہونچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً
وجع مفاصل یا پھیپڑون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومین سوسائٹی آف لندن اس موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔
اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھا پی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ کمل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں۔ اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضین ساقط ہوے اور سانس موقوف ہوے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفایابی کی کوششیں برابر کرتے رہنی چاہئیں۔

قواعد

(۱) مریض کو لٹانے کا طریقہ مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر سر اور شانے بہ نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے نہ کر کے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلوبند یا صدری وغیرہ ہو تو اوسے اوتار دیں

(۲) نرخرہ مین ہوا بخوبی جانی چاہیے۔ مریض کا مونھ اور ناک اندر سے صاف کرین اور مونھ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھین۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھکر اگر ٹھوڑی کے نیچے باندھ دین تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سرہانے بیٹھکر اوسکے دونون بازو مضبوطی سے پکڑکر دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھین۔ (اس طریقہ سے پسلیان اونچی ہوجانے سے تازہ ہوا پھیپڑون مین داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملاکر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائین (اس سے پسلیون کے دب جانے سے پھیپڑون سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھین۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونون تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ مین پندرہ مرتبہ عمل مین لائین یہان تک کہ مریض خود بخود سانس لے سکے (اس ترکیب سے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہونچانے کی فکر کرین۔

(۴) تحریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذراسی ناس وغیرہ سنگھائین اور ایک پر سے اوسکے حلق کو سہلائین اوسکے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد اور نیم گرم پانی کے چھینٹے مارین۔ اور جسم کے نیچے کے دہڑ کو خشک فلالین سے ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی مین بٹھا کر اوسکے بازؤن کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہین۔ یہان تک کہ پوری طرح تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بیس(۲۰) سکنڈ کے اندر علیحدہ بٹھا کر منہ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دین۔ اور امونیا سنگھائین۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری کرین اور جسم کو گرمی پہونچائین۔ مریض کو خشک کمبلون مین لپیٹ کر اوسکے اعضا کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون وریدون کے ذریعہ سے دل مین واپس چلا جاوے۔ اور گرم فلالین گرم پانی کی بوتلون اور گرم گرم اینٹون سے فم معدہ بغلون اور تلوؤن کو سینکین۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جب کچھ نگلنے کی قوت آجائے تو ذراسی گرم چاء یا کافی یا ذراسی برانڈی یا وسکی مین تھوڑا سا گرم پانی ملا کر پلاوین۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر اور شانون کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگا دین۔ تو تکالیف تنفس بہت کچھ رفع ہو جائینگی۔

اگر مریض دیر تک پانی مین بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لئے گرم پانی مین غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے بہ ظاہر حالت نازک ہوجائے توجسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہونچائین۔کیونکہ یکایک گرمی پہونچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اوس کو کروٹ سے لٹائین اور سر اونچا رکہین۔مریض کو قے کرائین۔محرکات کا استعمال ہرگز نہ کرین۔

جب سکتہ یا لو کی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اونچا رکہین اور اوس کو ٹھنڈک پہونچائین۔گلے اور سینہ کے کپڑے اوتار دین۔ محرکات کا استعمال کرین۔

ایسی حالت جسکے دیکہنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔تنفس یا دل کی حرکت بند ہوجاتی ہے۔آنکہین عموماً نصف بند ہوتی اور پہیل جاتی ہین دانت بیٹھ جاتے ہین انگلیان اینٹھ جاتی ہین۔زبان دانتون کے بیچ مین نظر آتی ہے اور ناک سے پہین جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہوجاتا ہے۔

اس سوسائٹی نے جو تدابیر اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اوسکو دو تین گھنٹہ جاری رکہنا چاہئے۔ اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لاعلاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیون کہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مریض بھی گذرے ہین جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہین شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانورونکا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کہائے یا پنجون سے خراش پیدا کر دے تو اوس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دواسے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہیئے۔ کیون کہ اکثر اون کے دانت یا پنجون مین مٹی اور سم آلود اجزا کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے او سکے ہاتھ پاؤن باندھ دینا چاہیئے۔ اور زخم کو جوش شدہ کپڑا سے صاف کرنا چاہیئے یہ کپڑا جوش شدہ سلائن لوشن Saline lotion مین ڈوبا ہوا ہو۔ اس لوشن مین یہ چیزین ہونی چاہئین ایک چمچہ (چار) کہانے کا نمک اور ایک پائنٹ کہولتا ہوا پانی پھر پٹی لپیٹ دینی چاہیئے۔ اس ترکیب کو دن مین چار کرنا چاہیئے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکہنا چاہیئے۔ گرمی نہ پہونچنا چاہیئے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہیئے۔ آنے جانے والون کی آمد و رفت روک دینا چاہیئے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہیے۔ جس سے طبیعت مین تحریک ہو
شدت درد مین گرم پانی سے سینکنے یا پلٹس لگانے سے بہت آرام
پہونچتا ہے۔

جانورون کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کتا فت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا Hydrophobia یا کزاز کا
مرض ہوجائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کھائے تو اوس کو مار نہ ڈالنا چاہیے
بلکہ اوس کو نہایت سخت نگرانی مین رکھنا چاہیے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست ہے
تو مفت اوسکی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اوس مین جنون کے آثار پائے جاتے
ہون تو اوس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائیگا۔ شبہہ کی حالت مین
زخم کو کاسٹک یعنی نائٹریٹ آف سلور Nitrate of silver سے داغ دینا چاہیے۔ یا جلتے ہوئے
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
فوراً داغ دینا چاہیے۔ کزاز یا جبڑے کے کامل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے
ہوتا ہے کہ زخم مین جو کسی شے کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ سے
پیدا ہو جائے۔ تو اوس مین ایک سم آلود مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو
خاک مین چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہین۔ جبڑے مین سختی اور
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ مین تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کر دیا جائے جو دافع
سمیت ہو۔ اگر کزاز کے مرض مین غفلت ہوئی اور معقول علاج
نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کر گیا تو کوئی علاج کارگر نہین ہوتا۔ اس کا
تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔
اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی
اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہین اور علامتون کے ساتھ مریض کی
تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی بھیجنا ہی مفید ہوتا ہے جہان اسی واسطے ایک مخصوص شفاخانہ ہے۔
مچھر، کھٹمل، پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ ان بچون کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے،
ان چھوٹے کیڑون کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن
ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ددورے پڑ جاتے ہین وائلٹ پوڈر
Violet powder کلورافارم Chloroform اور او ڈی کلون
Eau de cologne ہموزن لیکر ملا دینا چاہئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے
بہت آرام پہونچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف امونیا Sprts of
ammonia یا یوکلپٹس Eaucalyptus کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی
زیادہ آرام ملتا ہے بھڑ شہد کی مکھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم
مین ٹوٹ کر رہ جائے تو اوس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لینا
جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کنجی کا منھ مقام مرض زدہ پر

رکھکر خوب دبا دیا جاوے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش
پیدا کرنے والا اثر پھیل نہین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زہر
مین ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھاری
شے لگا دینے سے آرام ہوجاتا ہے معمولی سوڈا
Soda بھی مناسب اور کارآمد شے ہے۔ اکثر صابون
تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع
ہوتا ہے۔
دارالکلب (Hydrophobia) ہر کتے کے کاٹنے سے
خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگون کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے
یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہوگا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوسکے
کاٹنے سے دارالکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہین ہونا چاہئے
اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹیوٹ (Institute) نے
مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔
یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ
کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادہر ادہر چھپنے کے لئے بیقرار پھرتا ہے
لکڑی پتھر کوڑا کرکٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور
یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہوجاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے تالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوس مین کوئی شے اٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ نکالنا چاہتا ہو۔ اوسکے موٗنھہ سے بیحد رال بہتی ہے ایک عجیب کریہ آواز سے بھونکتا ہے اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوسپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابتدائے مرض سے اوس سے دور دور بھاگتے ہین۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھہ بیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہوجاتا ہے کبھی اوسکے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض مین کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جبڑا مفلوج ہوجاتا ہے اور اسلئے وہ کاٹنے کے قابل نہین رہتا جب کتے مین متذکرہ علامات مین سے کوئی بھی جنون کی علامت پائی جاوے تو فوراً اوسکے موٗنھہ پر چھینکا چڑہاکر مضبوطی کے ساتھہ اوس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تاوقتیکہ کسی واقف کار شخص کو نہ دکھا یا جائے اوس کو ہلاک نہ کیا جاوے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اون کو چاہئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ ہو یا نہ ہو اپنا موٗنھہ ہاتھہ خاص کر جب اوسمین کسی قسم کی خراش ہو ہرگز چٹوا ئین جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہانتک ہو بہنے دیا جاوے اوسکے بعد پھر زخم کو چوسا جاوے یہ تدبیر بلا خلاف و خطر عمل مین لائی جاوے لیکن جو شخص چوسکر

اوسکے ہونٹ، زبان یا موتھ مین کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پرمینگنیٹ آف پٹاس *Permangnate of potassium* رگڑ دینا چاہیے۔

لیکنا بدقسمتی سے ہندوستان مین لو بہت لگ جایا کرتی ہے لو دن کو تیز دہوپ مین نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم مین اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دہوپ مین پہنے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لیے خواب گاہ مین ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہونا چاہیے۔

لوگون کا زیادہ مجمع نہ ہو الکحل *Alcohol* شراب غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جاے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہون

(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ مین لے جائین

(۲) کپڑے فوراً اوتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائین کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہین۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آے مریض کے سر سینہ

ریڑہ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالین۔

(۴) مریض کو جہان تک ہو آرام پہونچائین

آنکھ، ناک، اور کان مین کوئی شے پڑجانا۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ مین ریت، کنکر، کسی دہات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑجاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ مین سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑجاے تو رومال کے گوشہ کی بتی بناکر یا نرم برش سے اوسکو نکال لین۔ ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد بھر گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہوڈالین۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کرنیوالی شے کے نکل جانے کے بعد بہی اگر آنکھ مین کھٹک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ ہپوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دیے جائین۔ اگر اس سے بہی آرام نہ ہو تو کپڑے کی گدی ٹھنڈے پانی مین ترکرکے آنکھ پر رکھی جائے۔ جب چونے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ مین پڑجاتا ہے تو سخت سوزش اور کھٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اوس کو جہان تک ہو جلد نکال لیا جاے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہوکر ذرا سا تیل پپوٹے چیر کر آنکھ مین ڈال دیا جاے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیان وغیرہ نتھنون مین چڑہا جاتے ہین۔ ایسی حالت مین اگر ممکن ہو تو

اونکو فوراً نکال لیا جاے اور اگر کچھہ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جائے
کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیڑے مکوڑے کانون مین گھس جاتے ہین اور
اکثر بچے ناک کی طرح کانون مین بھی اوسی قسم کی چیزین ڈال لیتے ہین۔
ایسی صورت مین کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دہویا جائے
پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جائے بلکہ سوراخ کے
باہر رکہا جائے۔ اور ذرا سا گلیسرین یا تیل کان مین ٹپکا دیا جاوے اگر
کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑگئی ہو اور پچکاری سے
نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکہایا جاے ناواقف شخص کو سواے پچکاری کے
اور کسی طریقہ سے نکالینے کی کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ اس سے کان کے
پردہ کو نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہین اوسکو موںھ مین ڈال لینے کی کوشش اور
ہوس کرتے ہین اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے ہین رہتے ہین اگر
حلق مین کوئی چیز اٹک جائے تو فوراً بچے کو اولٹا کر دینا چاہئے یعنی سر نیچے
اور پاؤن اوپر لٹکا دینا چاہئے اور منھ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہئے
اور اونگلی حلق مین ڈالکر اوس چیز کو اوس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہیے، یا کم از کم کھانسی یا قے کرانا چاہیے تاکہ وہ چیز نکل پڑے اگر نکلی اور شے مذکور نکیلی اور دھار دار نہین ہے تو معدہ مین بلا کسی خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت مین ملین دوائین نہ دی جائین، بلکہ پوری مقدار مین خوراک دی جاے غذا مین گوشت، روٹی اور ترکاریان ہونی چاہیئن تاکہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے مین اعانت کرین، اور دیکھتے رہنا چاہیے کہ وہ چیز نکلی یا نہین،

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہین، یا بڑا بڑا نوالہ کھاتے ہین اُن کو اکثر سنسنی چڑھ جاتی ہے، جن بچون کو بلا وجہ کھانے مین سنسنی چڑھ جاتی ہو اون کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہان خفیف سرخی ہوتی ہے، اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے مین زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزون سے جسقدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اوسیقدر زیادہ اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وا

زیادہ اندیشہ ناک ہے بہ نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے اگر کوئی مقام ذرا جل جائے، اور زخم نہ پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈا لوشن Soda lotion سے دھونا یا تر کرنا چاہیے،

اس قسم کی تکلیف مین مندرجہ ذیل تدابیر اختیار کرنا چاہیے،

(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے حتے الامکان جلد محفوظ کرنا چاہیے

(۲) کپڑے اوس مقام سے فوراً علیحدہ کر دیے جائین اور اگر کچھ دقت ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جائے کیون کہ اُتارنے مین بعض اوقات رگڑ لگ جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونون کے بیچ مین ڈالا جائے تاکہ کپڑا نرم ہو کر بآسانی اُتر آئے، اور جلد محفوظ رہے

(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون مین تر کر کے مقام ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہیے

کیرن آئیل Carron oil جسے عربی مین وہان الکلس یعنی چونا کا تیل کہتے ہین اور وہ روغن السی اور چونے کا پانی ہموزن ملانے سے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہین استعمال کرنا چاہیے ہندوستانی لباس خاص کر مستورات اور چھوٹے بچون کا ایک ذرا

آگ لگنے سے جلد بھڑک اٹھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے مین خدانخواستہ آگ لگجائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت مین ہمیشہ ہوش وحواس قائم رکھنے چاہئین۔ جسوقت کپڑے مین آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کرلی چاہیئے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہیئے، جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چغہ، کمل، چادر، یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جاوے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس مین بیشتر آدمی ہلاک ہوجاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے مین زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جانب توجہ کرنیکے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہئین۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو بردا اطراف ہوجاتا ہے اسلئے ایسی حالت مین بستر پر لٹا دینا چاہیئے، اور گرم دودھ یا گرم قہوہ پلانا چاہیئے بعد ازان جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علیحدہ کردینا چاہیئے، البتہ ان ایک کپڑے مین، ویسلین پورا سک

یا دنیولیا کریم Kinolia cream یا مکھن Butter خوب چوڑا اور

گاڑھا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھدینا چاہیے، بعدازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہیے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں بیٹھنے نہ دینا چاہئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے، انڈے کی سفیدی، روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پی جانے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اُس کو فوراً ہی کیوں نہ اُگل دیا جائے لیکن حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہیئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے پگھلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈالکر پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

"زخم اور چوٹ"

مجروح عضو کو گرم بوراسک لوشن *Boric lotion* سے دھونے اور اُسی میں پارچہ ترکر کے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اُسی حالت پر رہنے دیا جائے، تاوقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہیئے تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہوجائے

خفیف زخم پر کلوڈین Collodion کا ضماد کر دینا چاہیے۔

"موچ"

موچ سے غفلت ٹھیک نہیں ہوتی، سب سے پہلے موچ والے عضو کو آرام دینا ضروری ہے اور اُس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر وقت رکھنی چاہیئے، اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک کی جاوے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی مین موچ کے لیے ہوئے عضو کو ڈبوئے رہنا چاہیئے۔ بعدہ فلالین گرم کر کے باندہ دی جاوے اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو تیل مین تر کر کے ڈریسنگ کر دیا جاوے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اُسی مقام پر ورم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہو جاتا ہے، ورم اور رنگ کے بدلنے کا سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اسلیے اُس حصہ کو مطلق حرکت نہ دی جاوے اور سرد پانی مین گدیاں تر کر کے اوسپر رکھی جائین، اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جاوے کپڑے مین برف لپیٹ کر رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجے
آخر الذکر تدابیر مین سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل مین لائی جائے تو
جلد کا رنگ چندان متغیر نہین ہوتا۔

"نوٹ" چوٹ کے علاج مین اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مدنظر
رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے رائے نہین قائم
کرینی چاہئے۔

پٹھون یا جوڑون مین جب موچ آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف
اُٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس مین بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو
معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،
کیونکہ حرارت پہونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی مین سمندری
نمک شریک کرلیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال سے
ترجیح دیتے ہین کہ اوس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب ورم
تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سہلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے

غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص ضعف کی وجہ سے
بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرنی
چاہئے۔ ایسی حالتون مین مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی،

لیکن مختلف حالتون کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جاے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جاے زیادہ مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت مین ایسا نہین کرنا چاہئے

(۲) لباس کی تمام بندشین خاصکر گردن، سینہ اور کمر کے پاس کھولدی جائین

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرہ، مکان، یا تھیٹر وغیرہ مین ہو تو فوراً کھلی ہوا مین لانا چاہئے،

(۴) اُس کو شموم یا نخاد سونگھایا جائے،

(۵) منھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائین، اگر مریض ہوش مین نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی مین تر کرکے رکھا جائے

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار مین محرکات دئے جائین۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہئے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو دکھایا جاے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت مین اوسکے منھ مین پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہین لیکن یاد رہے کہ یہ نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث مین تیمار داری

ہندوستان مین اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اسقدر دور ہے
کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلیے والدین وغیرہ کو اس
طریقہ سے واقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے
مواقع پر آنکو اختیار کرنا چاہیے

تمام اتفاقی حالتون مین مریض کی سلامتی تیمار دارون کی ابتدائی تدابیر پر
منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتون مین تیمار داری
کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا
وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے

(۱) ہوش و حواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش،
اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنیکے دل مین ایک قطعی راے قائم کرلینی
چاہیے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اوسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دینا
اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدل نہ کیا جاے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کے
مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اوسی بل لٹانا چاہیے، عموماً چت لیٹنے مین
آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے مین کچھ دقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جائے۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہیے اور اگر رگ کے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلا کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہیے مریض کو کوئی محرک شئے نہ دی جائے، البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جائے یا بیس (۲۰) منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شئے دیجا سکتی ہے۔

لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش یا زخم خون کی حالتیں جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں، اسلئے اگر ذرا کٹ جائے یا کوئی معمولی زخم ہو جائے تو اسکا غور سے علاج کرنا چاہیے۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہیے ورنہ ٹھنڈا یا جوش کیا ہوا پانی یا فلٹر کا پانی اوس پر بہانے کے بعد صاف ململ کے کپڑے سے پونچھ ڈالنا چاہیے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے، پھر کٹے ہوئے مقام کے دونوں منھ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی پٹی باندھ دینی چاہیے جب زیادہ کٹ جائے تو جس رگ سے خون جاری ہو اوسکی مناسبت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رگوں یا عروق کے ذریعہ سے ہوتا ہے۔

(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شرائین، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہین

(۲) نیلی رگین جنہین عربی مین ورید، اور انگریزی مین وینز Veins کہتے ہین

(۳) بال کے مانند باریک رگین جنہین عربی مین عروق شعریہ اور انگریزی مین کیپلریز (Capillary) کہتے ہین۔ جو چہوٹی چہوٹی شرائین اور پتلی رگون کو ملاتی ہین شرائین عموماً وریدون سے زیادہ جسم کے اندر گہسی ہوتی ہین۔

اکثر خون کی رگین جو اوپر نظر آتی ہین وہ نیلی رگین ہوتی ہین ان تین قسم کی رگون مین جو خون دوڑتا ہے اوس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شرائین کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل بسیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگون سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اوسکے فرق پر غور کرنے سے معلوم ہوسکتا ہے کہ کہان سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دہار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اوسکا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبایا جائے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی کا دارومدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اسطرح پر ہوتا ہے کہ پورے جسم سے وریدوں کے ذریعہ سے خراب خون جسمین کاربونک ایسڈگیس Carbonic acid gas ہوتی ہے قلب مین پہونچتا ہے اور قلب سے صاف خون جسمین اوکسیجن ہوتی ہے شریانون کے ذریعہ سے پورے جسم مین تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون مین خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شعریہ مین گزرتا ہوا وریدون کی راہ پھر قلب مین پہونچ جاتا ہے غرض تا زیست انسان یہ دورہ اسیطرح جاری رہتا ہے اگر اسمین کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جاوے تو انسان کی زیست معرض خطر مین پڑ جاتی ہے۔

اسیطرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اوسکے انسداد کی تدبیر نہ کیجاے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اسطرح باندھنا چاہیے کہ کٹے ہوے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس رخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے۔ اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کس کر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جائے اور اس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہیے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہیے کہ زخمی عضو پر پورا دباؤ پڑے، اسکو جسم سے اونچا رکھنا چاہیے اگر ٹانگ مین زخم ہو تو مریض کو چت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جائے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا انگلیاں اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہوں، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کس کر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مریض کو ہسپتال یا جہان علاج مین سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی، رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جا سکتی ہے۔

اگر کھوپڑی مین زخم ہو تو اس پر کوئی نرم کپڑا رکھکر دبایا جائے جیسے دستی، رومال، روئی یا صوف کا پھایہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھکر انگلیوں سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چہرا اور جبڑہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھکر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جاے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرہ سے نکلتا ہو اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پہلے ایک پر ایک رکھکر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھٹکری کے پانی مین یا عرق فولاد مین ترکر کے آہستہ آہستہ سکھا لیا جاے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے پانی مین ترکر کے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہیئے۔

متورم وریدون، یعنی خون کی رگون مین سستی ہوتے ہین۔جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہین، انکے خراب ہوجانے سے ایسی ماؤف وریدین خون سے پر ہوکر پھیل جاتی ہین جب کوئی متورم ورید پاؤن مین پھٹ جاے تو پیر کو جسم سے اونچا کر کے زخم کے نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجاے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچنے سے ناک سے خون جاری ہو جاے تو سر و پانی یا برف سے دھونا چاہیئے۔

بعض لوگون کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے، اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔بچون اور کمزور مریضون کے حق مین یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہیئے۔ایسی حالت مین مریض، یا

مریض کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا اور ناک پر سرد پھایہ رکھنا
چاہیئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈوری مین باندھکر نتھنے مین داخل
کرنا چاہیئے، استفراغ یا کھانسی مین زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے
یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرض دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتون مین بہترین
تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہیئے، اوسکو ہرگز بات نہ کرنی چاہیئے
صرف تازہ ہوا لنی چاہیئے، اور دودھ یا پانی مین برف ڈالکر دیا جاے، اگر جریان
خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی مین تولیہ بھگوکر سینہ پر رکھا جاے، اگر پھیپھڑے کی
کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارپین کا بھپارہ دیا
جاے، اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے تین (۳) بڑے چمچے بھر تارپین کے تیل مین
قریباً تین (۳) پاؤ ابلتا ہوا پانی ملایا جاے اس مین سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو
سنگھا دی جاے۔

جریان خون مین مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہوجاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت
نہین ہے، دوران خون مین سکون یا سستی پیدا ہوجانے سے جریان خون
آسانی سے بند ہوجاتا ہے کیونکہ اوسکے دوران اور دباؤ مین تخفیف ہونے کی
وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی پھٹکیون کی شکل مین جم جاتا ہے جس سے
ماؤف رگین قدرتاً بند ہوجاتی اور جریان خون موقوف ہوجاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک
جاری رہے اور جریان خون مین کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے ہوش لانا چاہیئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کے ساتھ اس طرف توجہ دلاؤنگی کہ عموماً
اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کے متعلق سینٹ جان ایمبولینس سوسائٹی کی
کتابین نہایت مفید ہین اور جو طریقے اونمین بتائے گئے ہین وہ آسانی کے ساتھ سیکھے جا سکتے ہین ان
کتابونکا اردو ترجمہ بھی ہوا ہے اور حال ہی مین ایک کتاب کا ترجمہ فائدہ عام کے لئے نواب [illegible]
سلمہ اللہ تعالی نے طبع کرایا ہے جو سلیس اردو مین ہے اور خواتین اوسکو آسانی کے ساتھ پڑھ سکتی ہین

مریضون کے غسل کے مختلف طریقے

شفا ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے تین خاص اقسام کے غسل دئے جاتے ہین
ایک غسل تو اوسی کمرہ مین دینا چاہئے جسمین مریض دوران مرض مین رکھا گیا ہو غسل کے
بعد مریض کو صاف اور گرم کمل مین لپیٹ کر دوسرے صاف ستھرے کمرہ مین لیجانا چاہئے جو مرض سے
پاک وصاف ہو ایک غسل یہان دینا چاہئے مریض کو اوس کمرہ مین جانا چاہئے جو مرض سے تکلیف
ہو چکا ہے مریض کو کئی روز تک غسل کرانا چاہئے غالباً کانڈیز فلوئیڈ[1] Condey's fluid
طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ یہی ہے جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔
بثور دار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور زرد بخار جسمین دانے پڑ جاتے
ہین اور چیچک کے مرض مین شروع سے ہی بالونکو خوب باریک کتروا دینا چاہئے

[1] لیپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ مین مریض کے جسم پر لیپ کرنے سے سمیت
دور ہوتی ہے اور خشک کھرنڈ اور پپڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا خراب نہین ہوتی
روغن کاجو پٹ - ایک چمچہ
روغن تخم کاہو یا وسلین - پندرہ چمچے

یا سرہی منڈوا دینا چاہیئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانون اور ناک اور گلے کا بھی خیال رکھنا چاہیئے کیون کہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور خاصکر ایسی صورت مین جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لیے پچکاری سے صاف کرنے دوا لگانے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف ستھرے کپڑے جو مرض سے پاک وصاف ہون پہنانے چاہئین گر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچون کے ساتھ نہ کھیلنے دیا جاے دو ماہ تک قرنطینہ مین سب سے علیحدہ رکھنا چاہیئے۔ جسقدر زیادہ امکان مین ہو مریض کو ایسی جگہہ رکھنا چاہیئے جہان دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو۔ بستر تو۔ ملبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزون کو بھاپ یا گرم ہوا مین رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور قلعی یا میناکاری کے برتنون کو بیس حصون مین ایک حصہ کاربولک مین چوبیس گھنٹون تک بھگو دینا چاہیئے۔

کتابون کھلونون اور مرہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اون اور سوتی کپڑے۔ پہاہے۔ پٹیون وغیرہ کو جلا دینا چاہیئے۔

اگر کمرہ کی دیوارون پر روغن پھرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہئے یا فارملائی ہائیڈ Formaldehyde سے پاک و صاف کرنا چاہئے۔ لیکن اگر دیوار وں پر کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اوسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہئے

تمام لکڑی کی چیزون اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہئے۔ اور اوکی کثافت دور کرنا چاہئے۔ چھت کو کھرچوا کر یا تو چونے سے قلعی کروانی چاہئے یا روغن پھروانا چاہئے۔

کمل کا غسل

ایک گرم اور خشک کمل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ کمل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھا دو۔ بعد ازان معمولی ملبوسات اوتار لو۔ تیمار دار کے پاس دو گرم پانی کے ظروف موجود رہین ایک مین خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈی کلون ملا رہے اسمین بھی روئی موجود رہنا چاہئے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جاے گا۔ دوسرے ظرف مین بھی روئی موجود رہے۔ پانی مین پہلے ہی سے صابن مل دینا چاہئے۔ بہت سے گرم خشک تولئے موجود رہنا چاہئین و تولیا پاوڈر بھی ہونا چاہئے۔ بخار کی حالت مین جبکہ دانے پڑجاتے ہین ایک طشتری مین صنا و دافع سمیت بھی موجود ہونا چاہئے

جب کل چیزین پاس موجود ہو جائین تو پہلے مریض کا چہرہ دہو کر خشک کرنا چاہیے۔
پھر کان اور گردن اور سینہ اور داہنا بازو۔ بایان بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔
پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر مین پاؤن۔ غرضکہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دہوکر
خشک کرنا چاہیے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلالین کے
کپڑے سے لپیٹ دینا چاہیئے۔ مالش سب سے بعد ہونی چاہیے کیونکہ تیماردار کے
ہاتھ لیپ مین گہرے ہون گے اور اوسکا وقت ضایع ہوگا۔

سرد اسپنج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت مین مریض پر سرد یا برف ملے ہوے
پانی یا پانی اور ریکٹی فائڈ اسپرٹ Rectifid spirit
ملاکر جس مین ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یو ڈی کلون
Eau-de-cologne اور پانی مین ملاکر اسپنج پھیرنا چاہیے۔
ایسی صورتون مین جلد کو کچھ منٹ تک ہوا مین کہلا رکھتے ہین۔ کمل والے
غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹے نہین ہین۔

سرد کپڑون مین لپٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑون مین لپیٹا جاتا ہے
مریض ایک چادر پر جس پر پانی کا اثر نہین ہوتا لیٹتا ہے اوس کے کپڑے نکال لئے
جاتے ہین۔ اوسکو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیون مین لپیٹ
دیتے ہین۔ پانی ضرورت کے مطابق سرد ہونا چاہیے۔ اب اس چادر یا تولیون پر
ایک خشک چادر ڈالتے ہین۔ پیٹ کی سردگرمی دیکھنا چاہیے جب ۲۰ درجہ کم

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑون مین سے نکال لینا چاہیے خاص خاص صورتون مین ڈاکٹر خود اپنی رائے دیگا یہ چند باتین ہدایت عام کے لئے ہین۔

گرم کپڑون مین لپیٹنا | گرم کپڑون مین لپٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرانا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخارون مین جب دودھ کامل طور پر نہین نکلتے اور گردے کی بیماریون مین جب کہ پیشاب بہت کم ہوجاتا ہے ایسے وقت مین مریض کو کملون مین لپیٹتے ہین اور نیچے والے کمل کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچھالیتے ہین۔ ایک کپڑہ گرم پانی مین (جو قریب قریب ۱۰۴ فیرن ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبوکر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہین۔ اسپر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چارون طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہین۔

رائی کا غسل | یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی مین ایک اونس رائی ملادینی چاہیے رائی کا ضماد بناکر پانی مین رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہیے۔ یا رائی کو ململ کی ڈھیلی پوٹلی مین باندھکر اس قدر ملنا چاہیے کہ وہ بخوبی خون ملجاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے نا ہم ہاتھ جو یہان پر بھی مثل نا ہم کے بنایا جاتا ہے۔ اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک باتھ یعنی بجلی کے ذریعے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان وپیمانے اور ان کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری اوزان			ڈاکٹری پیمانے		
۲۰ گرین	کا	ایک سکروپل	۶۰ بوند	کا	ایک ڈرام
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل	کا	ایک ڈرام	۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۸ ڈرام	کا	ایک اونس	۲۰ اونس	کا	ایک پائنٹ
۱۶ اونس	کا	ایک پونڈ	۸ پائنٹ	کا	ایک گیلن

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچہ یا ٹی سپون فل	"	۱ ڈرام	"	۴ ماشہ
ایک پیالی چمچہ یا ڈیزرٹ سپون فل Dessert spoonful	"	۲ ڈرام	"	۸ ماشہ
ایک بڑا چمچہ یا ٹیبل سپون فل	"	۴ ڈرام	"	۱½ تولہ
ایک شراب پینے کا گلاس یا وائین گلاس فل	"	۲ اونس	"	۱ چھٹانک
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	"	۴ اونس	"	۲ چھٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹمبلر فل	"	۸ اونس	"	۴ چھٹانک

طبی اوزان			مقابلہ ڈاکٹری وطبی اوزان کا		
۴ سرسون	کا	ایک جو	ایک گرین	"	تقریباً ½ رتی
۲ جو	کی	ایک رتی	ایک سکروپل	"	۱ ماشہ ½ ۱ رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ	ایک ڈرام	"	۴ ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ	ایک اونس	"	۲ تولہ ۱ ماشہ
۵ تولہ	کی	ایک چھٹانک	ایک پونڈ	"	تقریباً ½ سیر
۱۶ چھٹانک	کا	ایک سیر	....		

مقدار خوراک ادویات بمناسبت عمر

اصطلاح اطبا میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی روسے دوا دینی چاہئے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۲ ″ یا ۲ ″ ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ ″ یا ۴ ″ ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ ″ ″ ۵ ″ ہوگی
دو سال سے تین سال ″ ″ ″	۸ ″ ″ ۸ ″ ہوگی
تین سال سے چار سال تک ″ ″ ″	۱۰ ″ ″ ۱۰ ″ ہوگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ گرین یا ۱۵ بوند ہوگی
چھ سے دس سال ″ ″ ″	۲۰ ″ ″ ۲۰ ″ ہوگی
دس سے تیرہ سال ″ ″ ″	۲۵ ″ ″ ۲۵ ″ ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی
سولہ سے اٹھارہ ″ ″ ″	۴۰ ″ ″ ۴۰ ″ ″

اٹھارہ سے بیس سال کی عمر والے کے لئے ۵۰ گرین یا یہ بوزن ہوگا
اکیس سے ساٹھ " " " ۶۰ " یا ۶۰۰ "

بارہ سال تک کی عمر کے بچون کے لیے کسی دوا کی خوراک کی تعین
کرنے کا ایک یہ قاعدہ بھی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اوس کی عمر جمع بارہ پر تقسیم کرین
تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لیے کسی دوا کی
خوراک معینہ ۲ : (۲ + ۱۲) = ۱/۷ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساتوان حصہ
مگر کئی ایک دوائین اس قاعدہ کلیہ سے مستثنے بھی ہین خاص کر وہ دوائین
جن کی بچون کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلومل بلاڈونا آرسینک
سنکیا وغیرہ یا وہ دوائین جنکی بہت تھوڑی Poison.
مقدار بھی بچون کے لئے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیون۔

نوٹ۔ ملین یا مسہل دوا کی خوراک بچون مین نسبتاً قدرے زیادہ ہو تو
مضائقہ نہین مگر منشی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکور سے کسی قدر کم ہی ہو تو بہتر ہے
ساٹھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لئے دوا کی خوراک پوری خوراک سے
ذرا کم ہونی چاہئے کیونکہ بڑھاپے مین طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔
بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہین
اونکی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہین۔ جب جلدی
پچکاری کے ذریعے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اوسکی مقدار معمولی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہیں۔

فہرست ادویہ جو خانگی دواخانہ میں ہونی چاہئیں

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل املشن Castor oil سفوف
دارچینی لکوئیڈ میگنیشیا Liquid magneasia سائٹریٹ آف
سوڈا Citrate of soda بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarb of soda برومائیڈ
آف پوٹاشیم Bromide of Pot. کونین سلف Quine sulf. اپی کیکوانا
Ippecacuhna ڈوورس پوڈر Dovoris powder ڈل واٹر Dill water لائم
واٹر Lime water روغن زیتون آکسائیڈ آف زنک Oxide of zinc بوراسک ایسڈ
Borasic acid بوراسک گلیسرین Glycerine گلیسرین ٹینک ایسڈ Tannic
glycerine ٹنکچر آف آیوڈین Tr: of iodine لوشن پرکلورائیڈ آف مرکری Lotion
of perch of mercury لیڈ لوشن Lead lotion گلیسرین Glycerine
کلوروڈین Chlivodine سفوف ہاضم لنٹ Lint اجوائن سونف گلقند پودینہ
سہاگہ مکو خشک ریوند عناب ملیٹھی رب السوس نمک سلیمانی دارچینی زنجبیل
گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطگی

بچوں کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائیں[1] اور مشروبات

(۱) دودھ، اور میلنس فوڈ

[1] یہ غذائیں نوجوانوں کو بھی دی جا سکتی ہیں۔

اجزاء میلنس فوڈ دو بڑے چمچے بہر کے
گرم پانی دو بڑے چمچے
دودھ اسقدر کہ کل مرکب ایک پینٹ ( ) ہو جاوے

ترکیب۔ ایک پیالہ مین میلنس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو اوبلتا ہوا نہو) ملاکر اتنا ہلاؤ کہ لیسی سا ہوجاوی پہر بقیہ گرم پانی ملا کر ہلاؤ اسکے بعد دودھ شریک کرو۔

(۲) روٹی، اور دودھ

اجزاء ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا
دودھ نصف پائینٹ۔( )
میلنس فوڈ ذائقہ کے لئے

ترکیب۔ روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھکر اوسپر دودھ ڈالا جاوے اور چند منٹ تک اوس مین روٹی بہیگی رہے۔

استعمال کے وقت میلنس فوڈ اور ذرا سا نمک چہڑک لیا جاوے۔

(۳) میلنس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزاء۔ دودھ ڈیڑہ پائینٹ ( )
میلنس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب۔ دودھ کو تقریباً ۱۴۰ درجے فیرن ہائیٹ تک گرم کیا جاوے بسکٹ ایک پیالے یا چہوٹی برتن مین رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جاوے کہ وہ اوس مین ڈوب جائین

(اندازاً ۵ یا ۶ بڑے چمچے) اور چہ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک چمچہ سے بھیگے ہوئے بسکٹوں کو پھینٹ کر پسی سا بنا کر بقیہ دودھ شریک کر دیا جائے

(۴) ملینس فوڈ کے ہمراہ (دودھ) اور انڈا

اجزاء	انڈے	۲ عدد
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	دودھ	ایک پنٹ

ترکیب۔ انڈوں کو اچھی طرح پھینٹ کر ملینس فوڈ میں جو قبل سے گرم پانی میں گھلا ہوا ہو ڈال دیں اور اچھی طرح ہلا کر دودھ شریک کر دیں۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزاء	انڈے	۲ عدد
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	ملینس	ایک متوسط چمچے بھر

ترکیب۔ دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لیں اور انڈے کی سفیدی نکال کر علیحدہ کر لیں پھر ملینس فوڈ تھوڑے گرم پانی میں گھول کر دودھ میں ڈالیں بعدازاں یہ کل مقدار انڈوں کی سفیدی میں ڈال کر ہلالیں۔

(۶) کارنفلاور Corn flour

اجزاء	کارنفلاور	½ چائے کی پیالی

دودھ	ایک پائنٹ
شکر	ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن فلاور مین اتنی مقدار دودھ کی شریک کرین کہ ملانے سے لپسی سا ہوجاے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کرکے کارن فلاور مین ڈالدین پھر کسی برتن مین اونڈیل کر ۱ منٹ تک ہلکی آنچ پر جوش کرین جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہیئے جب جوش ہوجاے تو نکال لین اور شکر اور ملینس فوڈ ڈالکر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دہوے ہوے برتن مین نکال لین۔

(۷) چاول کی لپسی

اجزا۔	چاول	نصف پیالی
	دودھ	ایک پائنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	لیمون	ایک چھوٹا ٹکڑا

ترکیب۔ کارن فلاور تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اوسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جاے کارن فلاور یا چاول اچھی طرح اوبال لینا چاہیئے۔ تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

اور جلد ہضم ہو سکے۔ تھوڑا سا ملینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چھڑک لین۔

(۸) دہی

اجزاء۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن ایک چمچہ چاء

ترکیب۔ نصف پائنٹ (۳ چھٹانک) کچھ دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چاء کا چمچہ ضامن ڈال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجیے، اس کے بعد فیرنی کے پیالوں مین نکال لیجیے۔ تھوڑی دیر مین جم جائیگا لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہیے جو ترکیب ڈس انفکٹ کرنے کی ہے اوس کے مطابق دھولین اور صاف کرین اور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑین۔

(۹) انڈے اور ملینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء۔ دودھ ۱½ پائنٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲۰ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

ملینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نمک ایک چٹکی

ترکیب۔ تھوڑے گرم پانی مین ملینس فوڈ گھول لین اور دودھ علیحدہ ایک برتن مین جوش کر لین پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالین اسکے بعد ایک برتن مین انڈیل کر ملینس فوڈ اور شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائین۔ اور برابر چلاتے جائین۔ اس طریقہ سے مٹھائی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزار۔		
تازہ دودھ	ایک پیالی
انڈے	۲ عدد
شکر	ایک بڑا چمچہ
ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
نمک	ایک چٹکی

ترکیب — انڈون کو کسی برتن مین اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور ملینس فوڈ اس مین ملادین۔ پھر ایک ڈش مین انڈیل کر ہلکی آنچ پر آدھ گھنٹے پکائین، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اس مین جابجا سوراخ اور پانی رہجائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہین چاہیے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزار		
تازہ دودھ	۲ پیالی
انڈے	۴ عدد
شکر	ایک بڑا چمچہ

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
نمک	چٹکی بھر

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کر کے خوب چلائین پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین انڈیل لین اور ڈش کو کہولتے ہوئے پانی کے برتن مین رکھدیجائے جب کہین بیچ مین گاڑہی ہو جائے اوس کو ٹھنڈا کر کے کہایا جائے۔

(۱۲) ٹیپیوکہ کی کہیر

اجزا:-	ٹیپیوکہ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	ایک پینٹ
	انڈے	۴ عدد
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	نمک	ذرا سا

ترکیب ٹیپیوکہ کو دہو کر گرم پانی مین بھگو دین۔ یہانتک کہ بالکل نرم ہو جائے پھر دودھ ملا کر پکالین جب ٹیپیوکہ صاف ہو جائے تو انڈون کی زردی اور ملینس فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیپیوکہ ڈال کر پھر چولہے پر چڑھا کر چار منٹ تک پکالین۔ اوسکے بعد اوتار کر انڈون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین ملادین اگر دو انڈے بہی ملائے جائین جب بہی کہیر مزے دار ہو گی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

اجزار	چانول	۲ بڑے چمچے
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	۳ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	نمک	نصف چاء کا چمچہ

ترکیب۔ چاول کو دہوکر دودھ اور نمک اوس مین ملاکر پکالین جب چاول بالکل نرم ہوجائین اور دودھ خشک ہوجاے تو ملینس فوڈ اور شکر گرم پانی مین گھول کر اوس مین ملادینا۔

(۱۴) دودھ کی۔جیلی

اجزار	جلاٹین	نصف اونس
	دودھ	ایک پنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ایک پتلی قاش لیمون کی

ترکیب۔ دودھ مین لیمون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام چینی کی پتیلی مین جوش کرین جب ابلنے لگے جلاٹین ملاکر ایک چمچہ سے اچھی طرح چلائین پھر

ملینس قوڈا اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ہوئے سانچے مین اونڈیل دین سانچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی مین رکھنے سے جیلی تیار ہو جائیگی اگر جیلی کو بغیر گاڑہا کئے سانچے مین اونڈیا جاے گا تو نہین جمیگی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزا۔	چانول	نصف چار کی پیالی
	پانی	تین چار کی پیالی
	تازہ دودھ	ایک چار کی پیالی
	نمک	ایک چار کا چمچہ
	سوڈے کی ڈلی	ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دہو کر چار گھنٹے تک پانی مین بھیگنے دو۔ پھر اوس مین اور پانی ڈال کر چولے پر چڑہا دو جب چانول گل جائین اور پانی خشک ہو کر اصلی مقدار کا نصف رہ جاے تو دودہ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈہک کر جوش دو پھر کسی موٹے کپڑے مین چھان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا ہو جاے نوش کرو

(۱۶) جو کی جیلی

اجزا۔	جو	نصف چار کی پیالی
	پانی	۳ پاؤ۔

ترکیب - جو کو تین پاؤ پانی مین بارہ گھنٹے بھگنے دو - اسکے بعد چولھے پر چڑھا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیڑھ پاؤ رہ جاے تو اوتار کر گرم گرم باریک کپڑے مین چھان لو - پھر برف مین رکھدو - جیلی جم جائیگی جب کہانا ہو نمکین فوڑ اوپر سے چھڑک لو

(۱۷) چاول کی کہیر

اجزار -	چانول (تین گھنٹے تک بھیگے ہوے)	۳ بڑے چمچے
	دودھ	۲ پیالی چار
	خفیف نمک	
	انڈے - پھینٹ کر	۲ عدد

ترکیب - چاول کسی موٹے کپڑے مین لپا کر اوس مین پانی اور ذرا سا نمک ڈالکر چولہے پر چڑھا دیا جاے - پتیلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور درمیان مین کئی بار ہلا دینا چاہیئے - مگر چمچہ ہرگز نہ ڈالا جاے - اس طرح پکانے سے چانول پھریرے رہتے ہین - پتیلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے کہ اومین کوئی کنی تو نہین رہی - اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپا کر گرم گرم دودھ ڈالدیا جاے پھر آگ پر رکھکر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اوسکے بعد کسی پیالہ مین نکال کر فوراً اوس مین پھینٹے ہوے انڈے خوب ملا دے جائین اور ملینس فوڈ چھڑک کر بالائی اور شکر ملا کر کہایا جائے

(۱۸) ملینس فوڈ نمبر ۱۴ و ۱۵ کی غذاؤں کے ساتھ بارلی دیئے کر لی

اجزاء	ملینس فوڈ	۴ چمچے
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	پانی	۴ بڑے چمچے

ترکیب۔ ملینس فوڈ کو گرم پانی مین ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کر کے ایک چمچے سے خوب ملاؤ

(۱۹) جو کی لیسی

اجزاء۔	کھولتا ہوا پانی	ایک بڑی پیالی چار
	جو کٹے ہوے	نصف پیالی چار
	نمک	نصف چمچہ چار

ترکیب۔ ابلتے ہوئے پانی مین جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ پھر اوتار کر چھلنی مین چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے چمچے بھر لیسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک مین ایک کافی مقدار ملنز فوڈ ملے دودھ کو شریک کر کے ذرا پتلا کر لو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک مین تین چار چمچے بھر لیسی دی جاے۔

(۲۰) سلم جو کی لیسی۔

اجزاء۔	کھولتا ہوا پانی	۲ پیالی چار

مسلم جو	نصف پیالی چار
نمک	نصف چمچہ چار

ترکیب۔ گرم پانی مین نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھینی مین خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے بمقدار دو تین چار کے چمچے ہر خوراک مین ملینس فوڈ ملا دو اور اسقدر ہلاؤ کہ لیسی ذرا پتلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لیسی ہر خوراک مین دو۔ نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت انڈے

ترکیب۔ دو انڈون کو پانی مین ڈال کر چولہے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ مین پانی صرف گرم ہو جائے۔ اور ابلنے نہ پائے۔

(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر سینک لئے جائین اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائین۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی یخنی۔

ترکیب۔ حلوان کے پاون، چوزہ کی ہڈیون اور گوشت کے ٹکڑے کرکے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی مین نمک ملا کر دو گھنٹے تک ابالا جائے۔ اوس کے بعد یخنی چھان لی جائے۔ جب ٹھنڈی ہو جائے تو

بچھ یا صاف جاذب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتار لی جاے۔ اور جب دی جائے تو گرم کرکے جو، چاول، یا سوئیان ابال کر گرم یخنی مین ڈال کر دی جا سکتی ہے

(۴۲) گاے کے گوشت کی یخنی

اجزار۔	گائے کا گوشت	آدھ پاؤ
	پانی	آدھ پاؤ

ترکیب۔ چھیچڑے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کرلیا جاے اور اوسکو ایک پتھر کے پوبام (مرتبان) آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جاے پھر اوسکا منھ ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جاے۔ اوسکے بعد ایک ٹونگے مین پانی بھر اوس مین پوبام رکھکر چولہے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پوبام اوبلتے ہوے پانی مین رکھا رہے پھر ایک پیالہ مین یخنی نکال کر اوس مین نمک ملا کر پئین۔

بچون اور جوانون کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزا۔	انڈے کی سفیدی	۲ عدد
	گلاس سوڈا واٹر	$\frac{1}{2}$ ×
	ملینس فوڈ	ذائقہ کے موافق

ترکیب۔ جہان تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار مین ملینس فوڈ گھولین اور انڈون کی سفیدی ملا کر خوب پھینٹ لین اوسکے بعد گلاس مین اونڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پئین۔

(۲) دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزا۔	دودھ	½ گلاس
	سوڈا واٹر	½ گلاس

ترکیب۔ نصف گلاس دودھ مین نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دودھ جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دودھ کے اجزائے پنیر حباب کی شکل مین علیحدہ علیحدہ ہو جاتے ہین۔ اور اون کی سخت پٹکیان نہین ہونے پاتین۔

(۳) شربت لیمون

اجزا۔	شکر	آدھ پاؤ
	لیمون	یک عدد

ترکیب۔ اوپر کا چھلکا اوتار کر لیمون کا عرق نکالین پھر چھلکے کو ملکر اوس کا عرق نچوڑلین۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کرلین ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس پانی مین گھول کر پئین۔

(۴) شربت نارنگی

اجزا۔	نارنگی	۲ عدد
	لیمون	یک عدد
	کھولتا ہوا پانی	۱½ پاؤ

شکر ۲ ڈلیان

ترکیب لیمون چھیلکر اوس کا اور نارنگیون کا عرق ایک جگہ
پھر لیمون کا چھلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کرلین۔ اور اوپر سے کھو

(۵) روٹی کا پانی

اجزاء۔	پارچہ ڈبل روٹی	یک
	ٹھنڈا پانی	۱½ پاؤ

ترکیب۔ روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگ مین رکھدین او
پانی ڈالدین پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لین۔ یہ پانی م
ائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ

اجزاء	چانول	ایک چھٹانک
	پانی	۳ پاؤ
	پوست لیمون	

ترکیب۔ چانول کو دھوکر تین پاؤ تازہ پانی مین تین گھنٹے تک
اوسکے بعد چولہے پر چڑھادو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر پیچ لیسالو ج
ٹھنڈی ہوجاے۔ اوس مین لیمون یا نارنگی کا چھلکا، لونگ یا دارچینی
اسہال مین اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب

اجزاء ۔	سیب	۶ عدد
	شکر	بقدر ضرورت
	تیز گرم پانی	۳ پاؤ

ترکیب ۔ چھ سیبون کے بغیر چھلے باریک باریک ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے جگ مین ۔ ڈالدین ۔ ساتھ ہی اسکے لیمو کا چھلکا بھی کتر کر ڈالین اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھاس ڈالدین جب ٹھنڈا ہو جائے چھان لین

(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزاء ۔	جلاٹین	¼ اونس
	آش جو	1½ چھٹانک
	شکر سفید	¼ چھٹانک
	دودھ	۳ چھٹانک

ترکیب ۔ ایک جگ مین جلاٹین پسکر ڈالدو ۔ دوسرے برتن مین گرم گرم آش جو مین شکر گھول کر بوہام مین انڈیل دو ۔ پھر گرم دودھ شریک کرکے چمچے سے خوب چلاؤ اس کا استعمال تپ اور دستون کی بیماری مین نہایت مفید ہے ٹھنڈا کرکے دینا زیادہ مناسب ۔

(۹) عرق بادام

اجزاء۔	سفوف بادام (مرکب)	½ چھٹانک
	گرم پانی	۲ چھٹانک

ترکیب۔ مرکب سفوفِ بادام جو ہر دوا فروش کے یہان مل جاتا ہے ایک صاف جگ مین نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈالدین۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہیے پندرہ منٹ تک سفوف بھیگا رہے اوسکے بعد ململ کی صافی مین چھان لین۔

اس کا استعمال زکام حلق کی سوزش اور پھیپھڑون کی معمولی شکایت مین مفید ہے

(۱۰) السی کی چاء

اجزاء۔	السی مسلم	¼ چھٹانک
	شکر	¼ چھٹانک
	لکرس روٹ (ملیٹھی)	⅛ چھٹانک
	اوبلتا ہوا پانی	۱½ پاؤ

ترکیب۔ مسلم السی، اور شکر اور "لکرس روٹ" جگ مین ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی اوپر سے ڈالین۔ اور جگ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھین پھر عرق کو ٹھنڈا کر کے چھان لین اور ذائقہ کے لئے چند قطرے عرق لیمون کے شریک کر لین۔

کھانسی اور تمام امراض صدر مین اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چاء گرم گرم پینا چاہیے

(۱۱) ملینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزا۔	دودھ	½ پاؤ
	سوڈا واٹر	پاؤ بھر
	ملینس فوڈ	ایک چمچہ

ترکیب۔ دودھ مین ملینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پئین۔

(۱۲) ملینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب۔ ملینس فوڈ ایک بڑے چمچہ کے اندازسے لیکر کسی بڑے گلاس مین ڈالین اور تھوڑا سا پانی ملا کر لیپسی سا کر لین۔ پھر سوڈا واٹر ڈال کر چلا لین اوپر سے برف ڈال کر پئین۔

موسم گرما مین یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت مین جب اور کسی غذا کی جانب رغبت نہین ہوتی۔ یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے نیز جب محرقہ اسہال کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہوگیا ہو تو اسکے استعمال سے نفع ہوگا۔

ملینس فوڈ ضعیف المعدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	½ پاؤ
پانی	اتنی مقدار مین ملائین کہ ملینس فوڈ کی لیپسی بن جائے

کوکو	ایک چمچہ چار

یہ غذا صبح اور شام دی جائے۔

ناطاقت لوگوں کے لئے۔

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	½ پنٹ
تازہ انڈے	۳ عدد (خوب پھینٹ کر)
نمک	برائے نام

مرضعہ کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنی مقدار میں ملائے کہ ملینس فوڈ کی لپسی بن جائے
تازہ انڈا	ایک عدد دودھ میں پھینٹ کر

خوراک۔ دن میں تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضوں کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنا کہ ملینس فوڈ کی لپسی تیار ہو جائے

بالائی	۲ بڑے چمچے
انڈا	یک عدد۔ دودھ مین پھینٹ کر

سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اسقدر کہ ملینس فوڈ کی لیپسی بن جاے

تپ محرقہ اسہال اور بچہ کو ہیضہ مین دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ	۲ چمچہ چار
پانی	۱/۲ چھٹانک

ٹھنڈا کرکے باربار مریض کو دیا جاے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لیپسی، اراروٹ، ساگودانہ، چاول اور اسی قسم کی اور غذائین جن مین آٹے کا جز ہو ملینس فوڈ ملاکر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہین اور زیادہ طاقت بخشتی ہین

اسی طرح کوکو، کافی اور چاء مین ملینس فوڈ شریک کرنے سے زیادہ نفع ہوتا ہے

مفید ترکیبین

دہی (اندازاً ڈیرھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ مین ڈیرھ پاؤ تازہ دودھ ڈال کر
۹۰ یا ۱۰۰ درجہ مقیاس الحرارت تک گرم کرلو - پھر ایک صاف جگ مین نکال کر
چھ پیسہ بھر ضامن (دہی جامن) خوب ملاکر گرم جگہ رکھ دو۔ جب دہی خوب جم جائے
اوس کو بھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے
اوسکو استعمال کیا جائے۔

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر
بے بجھا چونہ خوب ملاکر ایک گھنٹہ رکھین پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھار لین
اگر پانی ذرا دودھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لین یا جاذب سے
کام لین - چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگاکر رکھین -

نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوافروشون کے یہان بھی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدھی چھٹانک چونہ کو باریک پیس کر ایک
بوتل مین بھر دین - اور اوپر سے ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر خوب ہلائین اس
میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندون مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چار کے چمچے بھر مسلم جو لیکر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھوکر پانی پھینک دیں۔ اوسکے بعد ڈیڑھ پنٹ ۱/۲ ۲(پاؤ چھٹانک اوپر آدھ سیر) پانی ڈال کر جوش کریں۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جاے تو اوتار کر چھان لیں۔ دن بھر کے لئے ایک بار بنا کر نہیں رکھنا چاہئے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہوکر استعمال کے قابل نہیں رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منھ میں بغیر صاف کئے ہوئے چوسنی جو عموماً گلے میں پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دیجائے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منھ سے خالی شیشی نہ لگائی جائے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کیجائے۔

(۴) جب بچہ روئے فوراً دودھ نہ دیا جاے تاوقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جاے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دیجائے، اور حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جائے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جائے اور آہستہ آہستہ کھانے پینے کی تعلیم دی جائے

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آئے کوئی ایسی شاستہ دار شے نہ شریک کیجائے جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑھا ہوجائے کوئی ایسی غذا مثلاً کارن فلاور یا اراروٹ یا گودنہ بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دیجائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اترا ہوا یا دیر تک رکھا ہوا دودھ نہ دیا جائے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دیجائے جس میں تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواب آور دوا نہ دیجائے

(۱۱) نوجوان اشخاص کی غذا میں سے ذرا بھی کوئی شے بچہ کو نہ دیجائے۔

(۱۲) چار، کافی، بیر (جو کی شراب) یا اور کوئی مسکر شے بچہ کو نہ دیجائے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کے پھل ایک سال تک نہ کھلائے جائیں البتہ انکا عرق قلیل مقدار میں دیا جاسکتا ہے اس امر کی نہایت سختی کے ساتھ احتیاط رکھی جائے کہ بچہ بیج نہ کھانے پائے کیونکہ احتمال ہے کہ انکی آنتوں کو تکلیف پہنچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔

بچوں کے مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہوجاتا ہے یعنی اوس چھوٹی سی نالی آنت میں جو آنتوں کی جڑ کے پاس ہوتی ہے ورم ہوجاتا ہے پھر پیپ بنتی ہے اور خون میں سمیت پیدا ہوجاتی ہے اگرچہ اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کردیتے ہیں لیکن ہر جگہ ایسے اپریشن (عمل جراحی) کا سامان مہیا نہیں ہوتا اور بعض وقت تشخیص میں بھی غلطی ہوجاتی ہے اسلئے احتیاط کی سخت ضرورت ہے۔

خاتمۃ الکتاب

وہ تمام تدبیرین جو اس کتاب مین درج ہین عقلی اور مجرب تدابیر ہین اور ہر عقلمند ماں جو اپنے بچون کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنے وہ رب العالمین کی جناب مین رجوع کرکے خشوع وخضوع قلب کے ساتھ بچون کی صحت و سلامتی کی دعا کرتی رہے خصوصاً مسلمان عورتون کے لئے تو یہ ایک فرض ہے کہ وہ نماز پنجگانہ کے بعد بارگاہ الٰہی مین الحاح و عاجزی سے دعا مانگین اور صحت و تندرستی کے ساتھہ اعمال صالح کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ مین یہ التجا کرتے رہین۔

رَبِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۖ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝

———//———